

生ものが食べられないお子さんにもおすすめ、見た目にも華やかな一品！

かんたんませ寿司



主食

主菜

副菜

【材料】 2合分

- ・ 米…2合

【A】

酢…大さじ2と1/2
砂糖…大さじ1
塩…小さじ2/3

- ・ 鮭（甘塩）…2切れ
- ・ きゅうり…1本
- ・ コーン…60g
- ・ オクラ…3本
- ・ クリームチーズ…60g
- ・ 刻みのり、いりごま…適宜

【作り方】

- ① 米をとぎ、酢飯の目盛りに水加減を合わせて炊く。
- ② 【A】を混ぜ合わせ、炊き上がったご飯にかける。ざっくりと混ぜ、冷ましておく。
- ③ 鮭を焼き、粗熱がとれたら皮・骨を取り除きほぐしておく。
- ④ きゅうりを薄い輪切りにし、塩（分量外）で塩もみしたら水気をぎゅっとしぼる。
- ⑤ オクラを塩茹でし、輪切りにする。
- ⑥ クリームチーズを1cm角に切る。
- ⑦ ②、③、④、⑤、⑥とコーン、ごまを混ぜ合わせ、器に盛り、刻みのりを乗せる。

【1人分】エネルギー280kcal、たんぱく質11.6g、脂質6.3g、カルシウム40mg、食物繊維1.6g、食塩0.8g



かんたんまぜ寿司



★ お祝いにもおすすめのまぜ寿司、刺身を使用しなくても、食べなれた食材で華やかな1品になります。大皿に作ってみんなで食べるとおいしさ倍増ですね♪

