

作品名

「かんたん ちらし寿司」

くまさんの輝きパックご飯は、おいしいので熊本県産野菜の彩りを楽しみたいとお寿司にしてみました。カットしたお野菜をレンジで温めておき調理することで時短になります。



○材料と分量(1人分)

・パックご飯 1個 ・JAすし酢 大1.5 ・レンコン 1cm ・人参 1/6本 ・パプリカ赤黄 各1/4個 ・ほうれん草 1株 ・ちりめんいりこ ・卵 1個(砂糖小1塩少々)・JA米油(サラダ油) 少々 ・のり 少々 ①酒・みりん 各大1/2 ・砂糖・醤油 各小2 ・だし汁 1/3カップ

○調理工程

- 1.レンコンは、皮を剥いてさっと水にさらし荒く刻む
- 2.人参は千切り、パプリカは5cm角に切る
- 3.①と②を耐熱容器に入れラップで蓋をし1分30秒ほどレンジで温める。ほうれん草は、茹でて1cmくらいに切る
- 4.鍋に材料すべてと①を入れ中火で煮る。水分が無くなればOK
- 5.温めたパックご飯にすし酢をかけ4の材料を入れよく混ぜる
- 6.炒り卵を作り混ぜ合わせたご飯にのせ、海苔をちらして完成

○調理時間 20 分