

ちらし寿司

幼児 1 人分

ごはん	110 g	砂糖	2 g
酢	4 g	しょうゆ	2.5 g
砂糖	2.5 g	卵	10 g
塩	0.1 g	油	1 g
干ししいたけ	1 g	絹さや	5 g
かんぴょう	1.5 g	焼きのり	適量
人参	4.5 g	※（☆は鬼のパーツになります）	



- ① 鍋に砂糖、塩、酢（半分量）を入れて火にかけ砂糖と塩を溶かすように温め、溶けたら火からおろし、冷めたら残りの酢をいれておく。
- ② かんぴょうは軽くすすいだ後、ボウルに入れて塩少々（分量外）を振り入れて塩もみをしてからさらに良くすすぎ、鍋に水とかんぴょうを入れて火にかけ、かんぴょうが柔らかくなったら火からおろして冷水ですすぎ、よく絞っておく。
- ③ 干ししいたけは水で戻しておく。
- ④ 人参は皮をむき、太めの千切りにする。②のかんぴょうも食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋に砂糖、しょうゆを入れ、③のしいたけ（戻し汁ごと）、④のかんぴょう、人参を入れて火にかけ、具材が柔らかくなるまでよく煮る。
- ⑥ 卵を割り溶き、油を引いたフライパンで焼く。（そぼろ状でも薄焼きでも可）
- ⑦ 絹さやはヘタと筋を取ってさっとゆで、冷めたら斜めに細切りにする。
- ⑧ ご飯に⑤、①の寿司酢を入れてよく混ぜる。
- ⑨ お皿に⑧を盛り、⑥の卵、⑦の絹さやを盛り付けて、刻みのりを散らしたら完成です。

【ワンポイントアドバイス】

- ・卵はそぼろ状や薄焼きにしたものを千切りにした錦糸卵などお好みで盛り付けましょう。
- ・⑦の絹さやは、鍋に水と分量外の塩少々を入れ沸騰したらサッと茹でると、きれいな緑色に仕上がります、食感もよくなると思います。