

セタずし



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：449kcal
たんぱく質：14.0g
脂 質：11.9g
炭水化物：73.6g
食塩相当量：1.4g

【材料（4人分）】

米	2合
だし昆布	1枚
A	酢 大さじ1(15g)
	砂糖 大さじ1(9g)
	塩 小さじ1/4(1.3g)
ウィンナー	60g
ホールコーン缶	40g
スライスチーズ	60g
きゅうり	60g
にんじん	40g
卵	2個
きざみのり	適量

【下準備】

- 米・・・・・・・・・・だし昆布を上に乗せ、炊飯器で炊く
- にんじん・・・・・・・・皮をむいて輪切りにして茹でる
星形に抜く
- ウィンナー・・・・・・輪切りにし、フライパンで炒める
- コーン・・・・・・・・水を切り茹でる
- スライスチーズ・・さいの目に切る
- きゅうり・・・・・・・・さいの目に切る
- 卵・・・・・・・・・・卵を薄く焼き、錦糸卵を作る
- A を合わせておく

【作り方】

- ① ご飯は炊けたら昆布を取り除く。
ボウルに移し、Aを加え混ぜて冷まし、酢飯をつくる。
- ② ウィンナー、コーン、スライスチーズ、きゅうりを
入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を皿に盛り、きざみのり、錦糸卵、にんじんを飾る。

星形のにんじんをのせてセタらしくしました。

Aをすし酢大さじ1・1/2(22.5g)でも作れます。

酢飯を作るときは、切るように混ぜる、あおいで冷ますと美味しくできます。