

おいしく一緒に食べよう！～共食レシピ～



洋風ちらし寿司

材料:6人分

米	3合(450g)
水	
A	米酢 60mL
	砂糖 30g
	塩 小さじ1
にんじん	1/2本(60g)
干しいたけ	30g
B	戻し汁 200mL
	砂糖 大さじ1・1/2
	濃口しょう油 大さじ1
	みりん 小さじ2
れんこん	60g
C	酢 1/4カップ
	砂糖 大さじ2
	塩 ひとつまみ
アボカド	小1個
レモン汁	適宜
D	卵 3個
	酒 小さじ1
	砂糖 小さじ1/2
	塩 少々
赤パプリカ	60g
カニかま	6本(80g)

作り方

- ① 米を炊飯して、Aの調味料と合わせて寿司飯をつくる。
- ② にんじんはせん切りにする。干しいたけは、水でもどして細切りにする。
- ③ Bの調味料を鍋に入れ、②を加えて弱火で煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ④ れんこんは、皮をむいて薄く切り、熱湯で2～3分ゆでて、熱いうちにCの甘酢に漬ける。
- ⑤ アボカドは皮をむいて、食べやすい大きさに薄切りする。レモン汁をふりかけておく。
- ⑥ Dの材料を混ぜ合わせ、薄焼き卵をつくる。細く切って、錦糸卵にする。
- ⑦ 赤パプリカは小さめの角切りにする。カニかまは細くさく。
- ⑧ ①の寿司飯に③を混ぜてお皿に盛り、④～⑦を彩りよくちらす。

エネルギー:429kcal
脂質:7.3g

たんぱく質:10.9g
食塩相当量:1.8g



しっとり鶏むね肉の照り焼き

材料:6人分

鶏むね肉	300g
A	酒 大さじ2
	濃口しょう油 小さじ2
片栗粉	適宜
サラダ油	大さじ1
レタス	6枚
ミニトマト	6個

作り方

- ① 鶏むね肉は1～1.5cm幅にそぎ切りにする。Aの調味料を合わせて漬け込む。(約10分)
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油をしいて、②を両面こんがり焼く。
- ④ 食べやすい大きさにちぎったレタスとミニトマトを飾る。

エネルギー:164kcal
脂質:10.6g

たんぱく質:10.2g
食塩相当量:0.3g