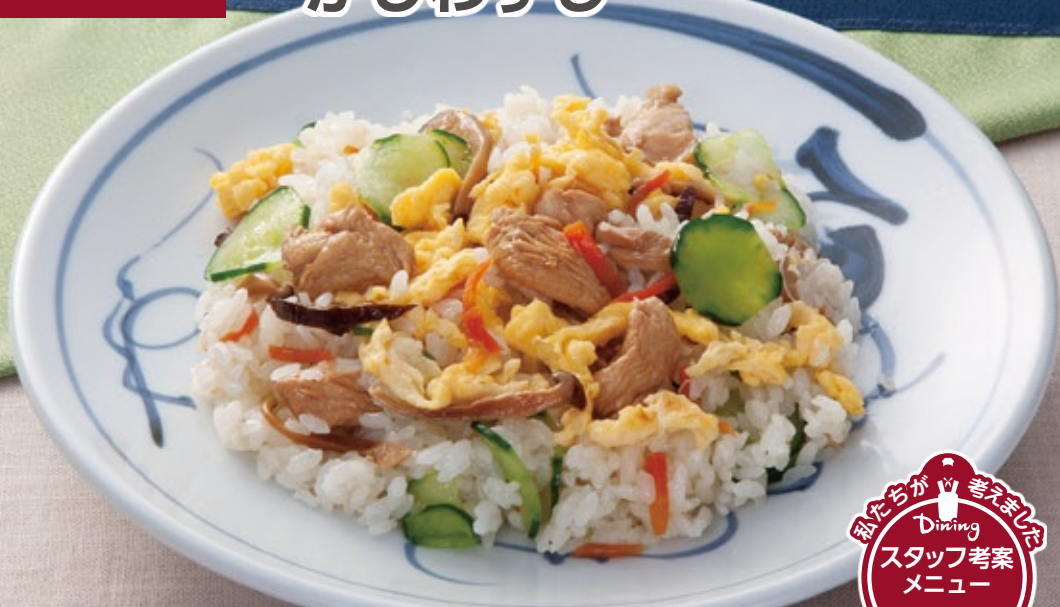


ダイニングメニュー

きゅうりが入ってさっぱりといただける

かしわずし



■材料〈4人分〉

- ごはん……………800g
- ◆A 酢……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ4
- 塩……………小さじ1と1/2
- 若とりむね肉(皮なし)……………200g
- 干しいたけ……………4枚
- にんじん……………50g
- ◆B 干しいたけの戻し汁…200ml
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- きゅうり……………1本
- 塩……………少々
- たまご……………2個
- ◆C 砂糖……………小さじ1
- 塩……………少々
- サラダ油……………適量

■作り方…調理時間約30分

- ①炊き上がったごはんにAを加え、切るように混ぜる。
- ②若とりむね肉は1cm角に切り、干しいたけは水で戻し細切りにし、にんじんも細切りにする。
- ③②をBで汁気がなくなるまで煮込む。
- ④きゅうりはスライスし、塩もみして水気を切る。
- ⑤たまごにCを加え混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで炒りたまごをつくる。
- ⑥①に③・④を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑦⑥を皿に盛りつけ、⑤を散らす。



炒りたまごをつくる時、箸4~5本を使って混ぜるときれいにできます。ごはんを炊く際に、少し麦を入れてもおいしいです。たけのこを加えてもおいしくいただけます。

食事 バランスガイド

1人あたり:489kcal

