主食

即席寿し

［1人分］ エネルギー：312kcal　塩分：1.9g

材料［4人分］

- 5分搗きごはん：600g

【A】
- 酢：大さじ4
- 塩：小さじ1
- 砂糖：大さじ1 1/2

- かに缶：1缶（固形量135g）
- 根三つ葉の茎：1束分
- 卵：1個
- 塩：少々

作り方

1
卵を溶き、塩を加えて、細かい炒りたまごをつくります。かには缶から出してほぐしておきます。

2
三つ葉の茎を2cmくらいに切り、サッと熱湯にくぐらせます。

3
調味料【A】を合わせます。ごはんにかけてサックリ混ぜます。

4
"1"～"3"を切るようにサックリと混ぜ合わせます。

［ワンポイントアドバイス］

- すぐ出来る豪華な一品です。焼いてほぐした鮭や、煎りごま、ちりめんじゃこ、青しそなどを使っても美味しくできます。
- ごはんは玄米、5分搗き、胚芽米いずれでも美味しくできます。
- 根三つ葉の茎は、茹で過ぎないように注意しましょう。葉の部分は、すまし汁などに利用できます。