

主食

簡単ちらし寿司風

[1人分] エネルギー：327kcal 塩分：0.9g たんぱく質：8.6g 脂質：6.3g 食物繊維：2.4g



材料 [4人分]

- 5分搗き米：280g
- 水：適量
- リンケッツ：6本
- しそ漬け生姜：10g
- 塩昆布：10g
- さやえんどう：40g
- れんこん：40g
- レモン汁（ゆず果汁）：大さじ3

作り方

1

炊いた5分搗き米の上からレモン汁（またはゆず果汁）をふりかけます。

2

リンケッツは輪切りに、しそ漬け生姜はみじん切りにします。塩昆布は刻み、さやえんどうはゆでてから千切り、れんこんは薄切りにしてからゆでます。

3

"2"を"1"に入れて混ぜ合わせます。

【ワンポイントアドバイス】

リンケッツは、大豆をウィンナーソーセージ風に加工したもので、そのまま召し上がれます。