

節分カップ寿司



高松市食生活改善推進協議会

材料 (米 3 合分)



人参
90g

米 3合

昆布 1枚
(10cm角程度)

いわしの缶詰
(蒲焼) 1缶



きゅうり
1本

卵 4個

しいたけ
4個

材料（4人分）



【しいたけ味付け用】





作り方①

人参は、みじん切りにする。きゅうりは、1 cm角に切る。
しいたけは薄切りにし、調味料を煮立たせたところに入れて煮る。煮汁が少なくなるまで煮て、冷ましておく。
たまごは厚焼きにし、1 cm角に切る。
いわしの缶詰は汁を切り、1 cm角に切る。



作り方②

米は昆布と人参を入れ、少な目の水加減で炊く。

すし酢の調味料をよく混ぜておく。

炊きあがったら、すし酢を加えて切るように混ぜ、すし飯を作る。



作り方③

カップの1/3にすし飯を入れ、煮たしいたけを入れ、すし飯を入れる。角切りのきゅうり、いわしの缶詰、たまごを飾る。



今回は節分をテーマにいわしの蒲焼缶を飾りましたが、
具材や切り方を変えたらひなまつりなどにも楽しめます。
お子さんと一緒にぜひ、作ってみてくださいね♪