

R7年度.3月号

# えびと卵の蒸し寿司



エネルギー 400kcal

たんぱく質 17.4g

食塩相当量 1.3g

## 材 料 ( 2 人 分 )

- ごはん……………300g
- A { 酢……………大さじ2・1/2
- 甘酢しょうが……………30g
- スキムミルク……………大さじ1
- れんこん……………30g
- 卵……………1個
- B { みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/4
- サラダ油……………小さじ1/2
- えび……………120g
- C { 酒……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/6
- 絹さや……………6枚(15g)
- みつば……………5g

## 作 り 方

- ①れんこんは2mmのいちよう切りにする。甘酢しょうがは粗く刻む。
- ②温かいごはんにはAと①を加え混ぜる。
- ③卵にはBを加えて混ぜ、油を熱したフライパンでいり卵を作る。
- ④えびは粗く刻んで少し叩き、Cを加えて混ぜる。
- ⑤絹さやは斜め薄切りにする。
- ⑥耐熱皿に②を盛り、絹さやをちらす。卵とえびをのせて蒸し器で10分蒸す。
- ⑦蒸しあがったら、みつばを刻んでちらす。