

出場者名

荻野文美子

料理名

梅丸ちらし寿司

出来上がり写真



●材料 (4人分)

材料名	分量	材料名	分量
炊き込みご飯		梅酢	
精白米	2合	梅干し(梅肉)	15g
水	350cc	米酢	30cc
ツナ缶 (オイル漬け)	100g	炒り卵	
にんじん	40g	たまご	2個
しいたけ	40g	砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2	サラダ油	4g
みりん	小さじ2	さやえんどう	28g
		刻みのり	1.2g

●作り方

《 炊き込みご飯 》

- ① 米を洗い、350ccの水で30分浸水しておく。
- ② しいたけ、にんじんは千切りにする。
- ③ ①に②、油をきったツナ缶、しょうゆ、みりんを加えて、通常炊飯する。
- ④ 種をとった梅干しを刻み、米酢と合わせておく。
- ⑤ 炊飯後③に④を混ぜる。

《 炒り卵 》

- ① たまごと砂糖を混ぜ、フライパンに油をひいて火にかけ、炒り卵を作る。

《 さやえんどう 》

- ① さやえんどうのヘタと筋をとり、洗う。
- ② 沸騰した湯に①をいれ、1分茹で、冷水にあげて水気を切る。

器に梅酢炊き込みご飯、炒り卵、さやえんどうを盛り付け、刻みのりをふりかける。