



R6.2月

カップ寿司

1個あたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	284kcal	10.7g	8.0g	0.6g

材料・分量
(200ml カップ 4 個分)

ごはん	400g
A { 酢	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
塩	少々
いりごま(白)	小さじ1
鶏むねひき肉	100g
B { しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
卵	1個
{ 砂糖	少々
塩	少々
青じそ	4枚
アボカド	1/2個
レモン汁	少々
かにかまぼこ	4本

作り方

- 1 耐熱容器に A を入れ、電子レンジ (600W) で 50 秒加熱する。混ぜて砂糖を溶かす。
- 2 ごはんに 1 といりごまを入れて、さっくり混ぜ合わせ、酢飯を作る。
- 3 耐熱容器に鶏ひき肉と B を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600W) でおよそ 3 分加熱する。ほぐして汁気を切っておく。
※火が通っているか確認しましょう。
- 4 卵に砂糖と塩を入れて混ぜ合わせ、卵焼きを作る。粗熱をとり、1cm 角に切る。
- 5 青じそはせん切りにする。アボカドは 1cm 角に切り、レモン汁を振る。かにかまぼこは 1cm 長さに切る。
- 6 カップに酢飯を大スプーンおよそ 2 杯分ずつ入れる。青じそのせん切りと 3 の鶏そぼろを等分して入れる。その上に残りの酢飯を等分して入れ、卵、アボカド、かにかまぼこを彩りよく飾る。

ポイント

カップに酢飯と具材を入れるだけ！
子どもと一緒に盛りつけても楽しい♪

料理動画は
こちらから！



ひなまつりやお祝いに♪

