



スナップエンドウのシャキシャキ食感と甘みを味わって

今月の食材



スナップエンドウ




スナップえんどうの簡単寿司

【材料】(4人分)

| | |
|----------|------|
| 米 | 2合 |
| スナップエンドウ | 100g |
| ニンジン | 50g |
| 油揚げ | 1/2枚 |
| 卵 | 3個 |
| いりゴマ | 少々 |

<合わせ酢>

| | |
|--|-------|
|  らっきょう酢 | 60 CC |
| 砂糖 | 大さじ1 |

【作り方】

- 1 スナップエンドウは塩ゆでし(塩と水は分量外)、3~4等分くらいの斜め切りにする。
- 2 ニンジンと油揚げを5mmくらいのさいの目切りにする。合わせ調味料で5分くらい煮て冷まし、煮汁は切っておく。
- 3 卵は、炒り卵にする。
- 4 普通に炊飯したごはんをボウルか飯台にとり、合わせ酢を混ぜ、少し冷ます。
- 5 4に123といりゴマを入れ、さっくりと混ぜて器に盛る。

<合わせ調味料>

| | | | |
|--------|------|------|-------|
| 顆粒だしの素 | 小さじ2 | しょうゆ | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 | 水 | 200CC |

●読さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています