

ダイニングメニュー

お子さまに人気のおかずを使った

バラエティー寿司



■材料〈4人分〉

〈細巻き寿司〉2本分	
無頭えび	4尾
塩・こしょう	少々
小麦粉・たまご・パン粉・揚げ油	各適量
サニーレタス	2枚
とんかつソース・マヨネーズ	各大さじ2
焼きのり(全型)	1枚
寿司飯	約250g
〈いなり寿司〉8個分	
ツナ缶詰	50g
きゅうり	1/3本
こんにゃく	1/4個
にんじん	1/5本
◆A 酒・砂糖・こい口しょうゆ	各大さじ1
サラダ油	小さじ1
いなりあげ(味つき)	長方形8枚(正方形の場合は半分に切る)
寿司飯	約250g
スライスチーズ・きゅうり・パプリカ(赤・黄)	各適量
〈から揚げのてまり寿司〉8個分	
若とりもも肉	約150g
◆B 塩・こしょう	少々
砂糖・こい口しょうゆ	各大さじ1
片栗粉・マヨネーズ	各適量
レタス	2枚
寿司飯	約160g
焼きのり(全型)	1/2枚
揚げ油	適量

■作り方…調理時間約40分

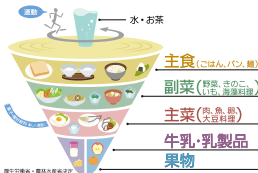
- 〈細巻き寿司〉
- ①えびは殻・背わたを取り、腹側に包丁で切り込みを入れ、筋を切り伸ばし、塩・こしょうする。
 - ②小麦粉・たまご・パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。
 - ③巻きすに半分に切ったのりをのせ、寿司飯・ちぎったサニーレタス・②のえびフライ2本・とんかつソース・マヨネーズをのせて巻く。
- 〈いなり寿司〉
- ①ツナ缶詰は余分な油は切っておく。
 - ②きゅうりは5mm角に切り、塩(分量外)をして、しんなりたらさっと洗い、水気を切っておく。
 - ③こんにゃく・にんじんは5mm角に切り、サラダ油を熱したフライパンで炒め、Aを入れ、汁気がなくなるくらいまで炒める。
 - ④寿司飯に①・②・③を入れ、混ぜ合わせる。
 - ⑤いなりあげに④を詰め、型で抜いたスライスチーズ・きゅうり・パプリカを飾る。
- 〈から揚げのてまり寿司〉
- ①とり肉は食べやすい大きさに切り、Bで味をつける。片栗粉をつけて、油で揚げる。
 - ②レタスはさっとゆで、氷水に取り、水気を切る。
 - ③寿司飯を小さく丸め②で包み、マヨネーズ・①をのせ、帯状に切ったのりで巻く。



とりのから揚げやえびフライは、トンカツやコロッケなどにしてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 677 kcal



主食 1.5 (SV)

副菜 1 (SV)

主菜 4 (SV)

牛乳・乳製品 0 (SV)

果物 0 (SV)