

ダイニングメニュー

寿司飯を使った春らしい彩りどんぶり

春色丼



■材料〈4人分〉

たまご	3個
塩・砂糖	各適量
サラダ油	適量
生さけ	2切れ(150g)
塩(生さけ用)	少々
若とりミンチ	200g
◆A 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1
きぬさや	4枚
にんじん	1/4本
寿司飯	2~3合分

■作り方…調理時間約30分

- ①たまごは塩・砂糖で味つけし、サラダ油を熱したフライパンで炒りたまごをつくる。
- ②生さけは塩をふって、グリルで焼いて細かくほぐす。
- ③鍋に若とりミンチ・Aを入れ、水分が飛ぶまで炊き、そぼろをつくる。
- ④きぬさやは筋を取り、塩ゆでし、冷水に取って千切りにする。
- ⑤にんじんは2~3mm幅にスライスし、花型に抜き、さっとゆでる。
- ⑥器に寿司飯を盛り、①・②・③を彩りよくのせ、④を中心に盛り、⑤を飾る。



- ・さけは、鮭フレークを使ってもおいしくできます。
- ・小間切れの肉を焼肉のたれで炒めたものでも手軽にできます。
- ・塩さけの場合は塩をふらなくてかまいません。

食事バランスガイド

1人あたり: 554 kcal

