

2025年1月号

【料理名】甘えびとイクラののっけずし



【献立】

かぶの甘酢漬け

豆腐とみつ葉のすまし汁

【調理時間】 15分

【カロリー】 502 kcal

【塩分】 3.1g

【主材料】（2人分）

甘えび（むき身・尾つき）……10尾

イクラのしょうゆ漬け……30g

きゅうり……1本（100g）

卵……2個

A 砂糖、水……各大さじ2

A 塩……ひとつまみ

温かいご飯……350g

B 酢……大さじ1½

B 砂糖……大さじ1

B 塩……小さじ½

【作り方】

1. きゅうりは薄い小口切りにし、塩小さじ¼をふってざっと混ぜ、10分ほどおいて水気をギュッと絞る。
2. 卵はときほぐしてAを混ぜ、いり卵にする。
3. Bは混ぜ合わせてご飯に回しかけ、切るように混ぜて粗熱をとる。器に盛り、①、②、イクラ、甘えびを彩りよくのせる。しょうゆを添え、かけていただく。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。