

4月号

ミニお稲荷さん



レシピのポイント

今月は、色とりどりの具材を使ったオープン稲荷寿司です。

揚げの味がしっかりしているので、酢飯には砂糖や塩は加えず、酢とごまのみにしています。

彩りが良く、映える一品になっています。ぜひお試しください。

材料（作りやすい分量）

小揚げ	5枚	C	鶏ひき肉	50g
	だし汁 150mL		焼肉のたれ	小さじ1
A	しょうゆ	大さじ2	サラダ油	適量
	砂糖	大さじ3	大葉	3枚
B	卵	1個	ガリ	5g
	みりん	小さじ2	ご飯	1合分
	塩	1つまみ	酢	小さじ2
サラダ油	適量		白ごま	小さじ2

作り方

1. 小揚げは半分に切り、中を開いて袋状にし、熱湯で2分程油抜きをする。ザルにあげ、粗熱がとれたらしぼる。
2. Aを鍋に入れふつふつとしたら1を加えて10分程弱火で煮て、一晩おく。
3. 米を炊いて酢と白ごまを混ぜる。
4. Bの材料で炒り卵を、Cの材料で鶏そぼろを作る。大葉とガリは千切りにする。
5. 2の揚げに3の酢飯をつめ、揚げのふちを内側に折り込む。炒り卵、鶏そぼろ、ガリ、大葉を揚げに詰めたご飯の上に乗せる。

栄養成分（1個分）

エネルギー	97 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	2.0 g
炭水化物	16.2 g
食物繊維	0.6 g
カルシウム	23 mg
鉄分	0.3 mg
塩分	0.6 g

残った具は
混ぜ込みおにぎりに！



根室市ホームページで
レシピを公開中！