

ひなまつりに

## 3種の彩りカップ寿司

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

345 kcal



塩分

1.9 g



調理時間

20 分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

|       |      |        |
|-------|------|--------|
| たんぱく質 |      | 23.3 g |
| 脂質    |      | 12.8 g |
| 炭水化物  | 糖質   | 29 g   |
|       | 食物繊維 | 0.6 g  |
| カルシウム |      | 45 mg  |



## 材料（2人分）

|                 |      |
|-----------------|------|
| 寿司めし            | 400g |
| 【1】             | -    |
| 甘えび             | 3尾   |
| オクラ             | 2g   |
| れんこん            | 10g  |
| 桜でんぶ            | 5g   |
| 〔A〕酢            | 大さじ1 |
| 〔A〕砂糖           | 小さじ1 |
| 【2】             | -    |
| サーモン（刺身）        | 30g  |
| いくら             | 10g  |
| 絹さや（ゆでたもの）      | 1枚   |
| 〔B〕ゆで卵（細かく切る）   | 1個   |
| 〔B〕マヨネーズ        | 大さじ1 |
| 【3】             | -    |
| 〔C〕鶏ひき肉         | 100g |
| 〔C〕麵つゆ（3倍濃縮タイプ） | 大さじ1 |
| 〔C〕酒            | 大さじ1 |
| 〔C〕しょうが（すりおろし）  | 小さじ1 |
| きゅうり（角切り）       | 5g   |
| にんじん            | 10g  |



## 作り方

- 1 寿司めしは3等分に分け、カップにそれぞれ詰める。

2 【1】のカップは、桜でんぶをかける。れんこん、オクラはサッとゆでる。オクラは5mm幅に切る。れんこんは薄切りにして合わせたAに入れ、冷蔵庫で20分ほどつけ（時間外）、花形に切ってオクラ、甘えびと飾る。

---

3 【2】のカップは、合わせたBをのせ、バラの形に見立てたサーモン、いくら、半分に切った絹さやを飾る。

---

4 耐熱皿にCを入れ、ラップをせずに電子レンジで3分加熱し、一度取り出して混ぜ、さらに2分加熱して【3】のカップにのせる。きゅうり、ゆでて花形に切ったにんじんを飾る。

---

5 ※<こんだて> はまぐりのお吸い物、ごぼうと牛肉のきんぴら風

---



レシピに使われている商品

---

C G Cチリ産 刺身トラウトサーモン

---