

親子ちらし寿司

1人分 1杯分 - : 432kcal 塩分 : 2.2g 鶏そぼろにバターを使い、コクをプラスしています。



材料(1人分)

- ご飯 160 g (約1/2合分)
- 砂糖 小さじ1 (3 g)
- A { 塩 少々
- 酢 小さじ1 (5 g)
- 鶏ミンチ 40 g
- 切干大根 5 g
- 干しいたけ 1 g
- 干しいたけの戻し汁 25 cc
- B { おろし生姜 小さじ1/4 (1 g)
- 砂糖 小さじ1/2 (1.5 g)
- 酒 小さじ1/2 (2.5 g)
- 濃口醤油 小さじ1 (6 g)
- バター 大さじ1/4 (3 g)
- C { 卵 1/2個
- 砂糖 小さじ1/2 (1.5 g)
- 塩 少々
- サラダ油 小さじ1/4
- きざみのり お好みで

作り方

- ①炊き上がったご飯にAを入れて混ぜ、酢飯をつくる。
- ②切干大根はたっぷりの水で戻し、みじん切りにする。干しいたけはぬるま湯で戻し、みじん切りにする。(干しいたけの戻し汁はとっておく)
- ③フライパンにバターを熱し、②の切干大根と干しいたけを炒める。鶏ミンチとBを加えてぼろぼろになるように混ぜながら煮詰める。
- ④Cを混ぜ合わせ、サラダ油を入れて熱したフライパンに入れ、かき混ぜながら炒って卵そぼろを作る。
- ⑤器に酢飯を盛り、鶏そぼろ、卵そぼろの順にのせ、お好みできざみのりを散らす。

クッキングメモ

- ・塩少々とは
親指と人差し指の2本で
つまんだ量で約0.5gです。
- ・塩ひとつまみとは
親指・人差し指・中指の3本で
つまんだ量で約1.0gです。

