

ちらしずし

ごはん類・めん類

393kcal / 脂質6.8g / 塩分0.6g



ワンポイント

炊きたてのご飯に合わせ酢を混ぜます。具は、しいたけのもどし汁などを使い、うま味のある味付けにします。ずし飯に具をのせたり、混ぜて盛り付ける方法でもOK。卵は、錦糸卵（薄焼きにして細長く切る）にしてもよいです。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ 鶏肉(こま切れ) 40g
- ・ 油揚げ 12g
- ・ にんじん 40g
- ・ 干しいたけ 2枚
- ・ もどし汁 50ml
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ きざみのり 少々
- ・ 鶏卵 100g
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ 塩 少々

〈A〉

- ・ 砂糖 小さじ1強
- ・ 酒 小さじ1弱
- ・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1/2
- ・ 塩 少々

〈合わせ酢〉

- ・ 砂糖 大さじ1弱
- ・ 酢 大さじ1強
- ・ 塩 少々

作り方

- ① 油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんはせん切りにする。
- ② 干しいたけは水でもどし、せん切りにする。(もどし汁は使用するのでとっておく)
- ③ 〈A〉の調味料ともどし汁を合わせて煮立たせ、鶏肉、にんじん、干しいたけ、油揚げを入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、煮汁がほぼなくなるまで煮含め、冷ましておく。
- ⑤ 合わせ酢は砂糖がとける程度に加熱し、炊いたごはんに混ぜる。
- ⑥ 卵を溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑦ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、いり卵を作る。
- ⑧ 器にご飯を盛り付け、具材といり卵をのせ、きざみのりをちらす。

… ちらしずし …

お祝い事などでよく食べる料理の一つです。桃の節句(3月3日:ひな祭り)には、ちらしずしとはまぐりの汁(うしお汁)を食べる風習があります。