



☆ アイデア賞 ☆

ラッキョウすし



栄養価(1人分)

エネルギー 327kcal
たんぱく質 13.3g
食塩相当量 1.1g

☆アピール☆

素朴で超簡単に作れます。

●コツ●

青じそをパセリにしても良い。

【材料 2人分】

あじ(20cm位) 1匹 甘酢漬けラッキョウ30g
ラッキョウの漬け汁大さじ1と1/2 いらりごま少々
青じそ(またはパセリ) 3枚 ごはん茶わん2杯

【作り方】

- ①あじは焼いて身をほぐす。
- ②ラッキョウ、青じそはみじん切りにする。
- ③①と②を合わせ、ラッキョウの漬け汁を入れて混ぜる。
- ④ごはん③を入れて混ぜて、いらりごまをふる。