



鯛と豆のしょうが混ぜずし

主食

主菜

579kcal 塩分1.1g

【材料(2人分)】

- 鯛の焼いた身…150g
 - 枝豆…100g
(グリーンピース)
 - 紅しょうが…10g
 - ごはん…1 合分
- A
- 酢…大さじ2
 - 砂糖…大さじ1
 - 塩…小さじ1/4

【作り方】

- ①素焼きの鯛の身はほぐす。
- ②枝豆(グリーンピース)はゆでて水気をきる。
- ③ごはん混ぜた A をふりいれ混ぜる。
- ④①と②を③のずし飯の中に混ぜ込み、盛りつけて紅しょうがをのせる。



★アピールポイント★

彩りを考えて、青(マメ)、赤(紅しょうが)、白(鯛の身)にしました。

