



カラフル★



ちらしずし

使うもの

電子レンジ
どんぶり
包丁

材料

| | |
|----------|----------|
| あたたかいごはん | 茶碗1杯分 |
| 魚肉ソーセージ | 1/2本 |
| 卵 | 1コ |
| 冷凍枝豆 | 8ヶくらい |
| すし酢 | 大さじ1/2~1 |
| あれば焼きのり | |



作り方

- ① 魚肉ソーセージはいちょう切り*にする。
- ② どんぶりに卵を割りほぐし、レンジで30秒チン！
いったん取り出し、はしでグルグルかきませ、もう一度レンジで30秒チン。はしで、またグルグルかきませ、いり卵を作る。
- ③ ②に冷凍枝豆と魚肉ソーセージを入れて混ぜる。
- ④ ③にごはんをのせて、上からすし酢をふりかけ、全体をさっくり混ぜる。
- ⑤ お皿に盛って、あれば焼きのりをちぎってのせる。

いちょう切り: 食材をたて粉に切り、さらにたて粉に切り、端から等間隔に切る。

