



エネルギー	506kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	10.3g
炭水化物	78.7g
塩分	2.2g

# 五目ちらし寿司

華やかな印象で行事食にも！

～献立例～  
 五目ちらし寿司  
 寿司がり  
 肉じゃが  
 もやしと人参のお浸し  
 果物



## 〔材料〕（2人分）

精白米	170g
酢	20g
砂糖	4g
食塩	2g
かんぴょう	4g
干しいたけ	2g
人参	20g
ごぼう	10g
油あげ	8g
砂糖	6g
しょうゆ	6g
本みりん	2g
だし汁	40g
卵	40g
砂糖	3g
サラダ油	1g
アナゴ	120g
根しょうが	2g
しょうゆ	6g
砂糖	3g
日本酒	3g
水	40g

## 〔作り方〕

1. 酢、砂糖、塩を合わせておく。
2. かんぴょうは戻してから1cm幅に切り下茹でする。干しいたけは戻してからうす切りにする。ごぼうはさがきにする。人参は短冊切りにする。油揚げは縦半分にしてから5mm幅に切る。
3. 鍋に2の具、調味料を加えて火にかけ、弱火～中火で煮含める。
4. 卵は砂糖で調味し、黄身と白身がよく混ざるように攪拌する。フライパンで焼いて錦糸卵（うす焼き卵）を作る。
5. アナゴは1cm幅に切る。鍋にうす切りにした根しょうが、しょうゆ、砂糖、日本酒、水を入れて火にかけ、煮汁が煮立った所にアナゴを入れて煮含める。
6. 炊きあがったご飯に1を加えて酢飯を作り、さらに3を加えて混ぜ合わせて皿に盛る。
7. 6に4の錦糸卵と5のアナゴをのせる。

＜調理のコツ＞ 生臭さをなくすためにアナゴは表面に余分な水分が出ている場合はキッチンペーパーなどで丁寧にふき取ってください。しょうがを入れた煮汁で煮て、さらに臭みを取ってください。アナゴは切ってから煮ると見た目がきれいに仕上がります。

＜料理の工夫＞ 酢飯の酢はお好みで加減してください。茹でた絹さやなどを飾ると一層彩りが良くなります。アナゴはうなぎの蒲焼きなどに変えても良いでしょう。