

キッチンGAMA



☆子どもと一緒に作ろうレシピ☆

カップ寿司

【材料】4人分



●酢飯	炊き立てごはん	2合(600g)
	す	大さじ3
	A さとう	大さじ1
	しお	小さじ1/2
●具材	鶏ひき肉	200g
	酒	大さじ2
	B しょうゆ	大さじ2
	さとう	大さじ2
	みりん	大さじ1/2
	卵	3個
	C さとう	大さじ1
	しお	少々
	きゅうり	100g(1本)
	しお	少々
カニカマ	2本	

【作り方】

- ① ごはんに A のすし酢を入れて酢飯を作る。
- ② 鶏ひき肉はフライパンに入れ、B を加えて汁気がなくなるまで中火で煮る。
- ③ 卵は C のさとうと塩を入れて溶きほぐし、鍋またはフライパンに入れ、よくかき混ぜながら弱火～中火で加熱していい卵を作る。
- ④ きゅうりは薄切りにし、塩を加えて、しんなりとなるまでもみ、汁気をしぼる。
- ⑤ カニカマは手でほぐす。
- ⑥ カップに盛り付けて完成。

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
442 kcal	18.7 g	42 mg	1.4 mg	2.1 g



蒲都市保健センター
TEL0533-67-1151
蒲都市健康化政策全庁的推進プロジェクト
蒲都市健康づくり食生活改善協議会

