

明日葉の
菜の花寿司



調理時間25分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	120g(そぼろ)
a)	醤油	大2
	砂糖	大2
	酒	大2
	みりん	大1
	生姜汁	大1
	しば漬け	40g(みじん切り)
b)	卵	2ケ
	砂糖	小2
	塩	適宜
	油	小1
	明日葉	60g
	めんつゆ	小2
	寿司めし	720g

- ① サバを細かくそぼろ状にし、a)を合わせておく。
- ② b)を混ぜ、炒り卵を作る。
- ③ 明日葉を茹でみじん切りにし、めんつゆを掛けておく。
- ④ ①を鍋でいる。
- ⑤ 押し寿司の型に、寿司めし半量、④、しば漬け、残りの寿司めしの順に入れ、最後に水気を切った明日葉と②を乗せしっかり押す。

栄養価

菜の花寿司(1人当たり)

エネルギー	: 477 kcal
たんぱく質	: 17.4g
脂質	: 5.1g
炭水化物	: 84.4g
カルシウム	: 188mg

