

ビーツ寿司の具材

*材料 (2本分)

- ・きゅうり **1/2本**
- ・にんじん **40g**
- ・たまご焼き **40g**
- ・しいたけ **3枚**
- ・紫蘇 **3枚**
- ・カニカマ **3本**
- ・顆粒出汁 **小さじ1/2**
- ・水 **大さじ2**

主食



*下準備

- ①しいたけは薄くスライスしておく
鍋にしいたけ・水大さじ2・顆粒だし小さじ1/2を入れ、蓋をして水分がなくなるまで煮きって冷ましておきます。
- ②にんじんの皮を剥き、縦横1cm幅・長さのある縦切りにし、芯が残るくらいの硬さまで茹で、粗熱を取ります。
- ③卵焼きも縦横1cm幅・長さのある縦切り。②のにんじんの太さに揃えてカットします。
- ⑤紫蘇は、半分にカット。
きゅうりは1本を縦に4~5分割します。
カニカマは、1本を縦に半分にしておきます。

ビーツ寿司

*材料 (2本分)

主食

- ・白飯
1合
- ・海苔
1枚
- ◎すし酢
大さじ2
- ◎ビーツ (すりおろし) 5g



～栄養価 (1人分)～

- ・エネルギー 195kcal
- ・たんぱく質 7.7g
- ・脂質 2.3g
- ・食物繊維 4.0g
- ・食塩相当量 1.7g

*作り方

- ①具材を用意しておきます。
ご飯が炊けたら、◎を入れて酢飯を作ります。
巻きすの上に、海苔1/2を置き、その上にラップを乗せます。
- ②ラップの上から、色付けした酢飯150gを、海苔の大きさに広げます。隙間が無いようにギュッと詰めるのが綺麗に仕上げるポイントです!
- ③広げた酢飯の手前に指1本分ずらして、海苔をそっと乗せます。
- ④海苔の中央に具材※を置いたら、手前の巻きすと海苔の端をあわせてから、具材を両手でギュッと抑え、ゆっくりとむこう側へ巻きます。
- ⑤最後にまきすで丸く形を整えます。
つなぎ目部分を追い飯(10g)で隠して、調えたら完成です。