



お花見・ピクニックにもぴったり

鯖のおいなりさん

【材料】 2人前(8個)

油揚げ	4枚(112g)
卵	1個(55g)
鯖	2切れ(150g)
ご飯	500g
春菊	5g
サラダ油(卵用)	大さじ1/2
サラダ油(鯖用)	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1

A	さとう	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1と1/2
	顆粒和風だし	小さじ1/2*有塩
	水	200mL

B	さとう	大さじ1/2
	濃口しょうゆ	大さじ1
	料理酒	大さじ1
	みりん	大さじ1

C	酢	大さじ2
	さとう	大さじ1と1/2
	塩	小さじ1/3

このレシピのポイント

春は卒業や進学、就職など、一年の節目となる季節。お祝いの席に、見た目が華やかな稲荷ずしはいかががでしょうか。

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 1.4g カロリー 230kcal

栄養価(1個分あたり)

たんぱく質	8.4g	食物繊維	1.1g
脂質	6.8g	ビタミンD	1.6mg
炭水化物	32.0g	鉄	0.8mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かして火を止め、半分にした油揚げを入れて2分程度油抜きする。別の鍋にAを入れて煮立たせ、汁気を切った油揚げを加えて落とし蓋をする。煮汁が少なくなるまで煮詰めて火を止め、冷まして味を染み込ませる。
- ②サラダ油を熱したフライパンに、溶いた卵を入れてかき混ぜ、そぼろ状にして取り出す。
- ③鯖を1cm角程度に切り、片栗粉をまぶす。サラダ油を熱したフライパンに鯖を入れて火が通るまで焼き、Bを加える。
- ④ボウルに混ぜ合わせておいたCとご飯を入れ、しゃもじで切るように混ぜて①に詰める。
- ⑤春菊は洗って細かく切る。
- ⑥②の卵と③の鯖、⑤の春菊を写真のように盛り付けて完成。

なんなんちゃん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科