

## 【五目ちらしずし】



いろどりが春らしいちらしずしです。  
せん切りたまごは、いりたまごにしてもいいですね。



くりっち



いもち

### 材料（約4人分）

・米	2 合 ⇒といておく	・すし酢	大さじ 2.5	
・ひじき	2 g ⇒もどす	・サラダ油	小さじ 1	
・油揚げ	18 g ⇒油ぬきしてせん切り	A {	・砂糖	大さじ 1.5
・にんじん	25 g ⇒せん切り		・うすくちしょうゆ	大さじ 1
・とりひき肉	80 g ⇒酒をまぜておく		・みりん	小さじ 1
・干しいたけ	中1 枚 ⇒もどしてせん切り		・(とり肉にまぶす) 酒	小さじ 1
・たまご	1 個 ⇒塩を入れて混ぜる	・(たまごに混ぜる) 塩	少々	
・さやえんどう	25 g ⇒ゆでて冷まし、せん切り			

※大量調理用です。家庭では加減しながら作ってください。

### 作り方

- ① 米をといて、少しかために炊く。
- ② 炊きあがったら、すし酢を混ぜる。
- ③ フライパンに油をしき、とりひき肉が細くなるまで炒める。
- ④ しいたけ、ひじき、にんじんを加え、しいたけのもどし汁を入れて煮る。
- ⑤ 油揚げとAを入れて、ほぼ水分がなくなるまで煮る。
- ⑥ 具が煮えたら、ごはん混ぜる。
- ⑦ たまごはといて塩を混ぜ、フライパンで薄焼きたまごを作りせん切りにする。
- ⑧ 器にごはんを盛り、せん切りたまごとさやえんどうを散らしてできあがり。