

2025年4月号

【料理名】たいとアボカドの中国風ちらしずし



【献立】

大根と油揚げの煮もの  
あさりのすまし汁

【調理時間】15分

【カロリー】691 kcal

【塩分】2.0g

【主材料】（2人分）

たい（刺身用さく）……100g

アボカド……1個

ピーナッツ……15g

パクチー……適量

温かいご飯……400g

A 酢……大さじ2

A 砂糖……大さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

B しょうゆ、酢、ごま油……各大さじ1

【作り方】

1. ボウルにAを入れて混ぜ、ご飯に回しかけてしゃもじで切るように混ぜる。
2. たいはそぎ切りにして1cm幅に切る。アボカドは種と皮を除いて小さめのひと口大に切る。
3. ピーナッツは粗みじんに切る。パクチーは2cm幅に切る。
4. 器に①を盛り、②をのせてピーナッツを散らす。パクチーをのせ、混ぜたBを適宜かける。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。