

2026年3月号

【料理名】たいのちらしずし



【献立】

ほうれんそうと油揚げのごまあえ
沢煮椀

【調理時間】20分

【カロリー】433 kcal

【塩分】2.6g

【主材料】(3~4人分)

たい(刺身用さく) ……150g

米 ……2合

昆布(5cm四方) ……1枚

甘酢しょうが(粗みじん切り) ……30g

A 酢 ……大さじ3

A 砂糖 ……大さじ2

A 塩 ……小さじ1/2

B しょうゆ ……大さじ1

B みりん ……大さじ1/2

とき卵 ……2個分

C みりん ……大さじ1

C 塩 ……小さじ1/2

みつ葉 ……適量

【作り方】

1. 米は洗って炊飯器に入れ、酒大さじ1と昆布を加えて少しかために炊く。炊き上がった
ら昆布を除き、Aと甘酢しょうがを加えてよく混ぜる。
2. たいはそぎ切りにし、Bをからめて10分ほどおく。
3. とき卵にCを加え、細かいいり卵を作る。①に混ぜて器に盛り、②の汁気を拭いてのせ
る。みつ葉は茎をみじん切りにして散らし、葉を飾る。

●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。