



親子で つくろう! キッズ向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士

市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
307 kcal

1人分
食塩相当量
2.1g

1人分
たんぱく質
12.2g

焼き鳥缶で華やかお手軽ちらし寿司!

焼き鳥ちらし

ごまはビタミンB6を多く含みます。
卵や鶏肉などのタンパク質と一緒にビタミンB6を摂取することでタンパク質の分解・
吸収を助ける働きがあり、効率よくたんぱく質を体内に取り込むことができます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(4人分)

温かいご飯	400g	卵	2個
すし酢	大さじ2	塩	少々
いりごま(白)	大さじ1	マヨネーズ	小さじ1
焼き鳥缶	2缶(130g)	こめ油	大さじ1
きゅうり	1本	〈トッピング〉	
大葉	2枚	いりごま(白)	適量

- 1 ご飯にすし酢といりごまを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付けます。
- 2 きゅうりは薄切りにしてボウルに入れ、塩(分量外)を軽く振ってよく揉み、しばらく置いて水気を絞ります。大葉は千切りにします。
- 3 焼き鳥缶は耐熱容器に移してラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱して汁気を切っておきます。
- 4 ボウルに卵を割り入れて溶き、塩とマヨネーズを加えて混ぜ合わせます。フライパンにこめ油を入れて中火で熱し、卵液を流し入れて混ぜながら炒り卵を作ります。
- 5 1のすし飯の上に2のきゅうり、3、4のをのせ、2の大葉といりごまを散らします。



ココがPOINT!

すし飯作りや盛り付けをお子様と一緒に楽しんでいただけます。