

メニュー名	筑前煮ちらし寿司
調理のポイント	余りがちな筑前煮は具材を問うことなくアレンジしやすいため、食品ロスを減少させることができます。ちらし寿司の具材を炊く工程に筑前煮を使うことで手間が無くせるため、手軽に作るすることができます。

## 【材料】

食材	分量 (2人分)
筑前煮	余った分(50 g)
米	1合(150 g)
水	210ml
砂糖	小さじ5(15 g)
酢	(A) 大さじ2(30 g)
塩	小さじ1/2(3 g)
卵	1個(60 g)
油	小さじ1(4 g)
大葉	2枚(1g)
マグロ	2切れ(30 g)
サーモン	2切れ(36 g)
カンパチ	2切れ(40 g)
いりごま	適量

## 【作り方】

①	洗米し、分量の水と共に炊飯器に入れ炊く。
②	卵をボウルに割り、溶きほぐす。フライパンに油をしき、温まったら卵を入れ炒り卵を作る。
③	筑前煮を5mm角の大きさに切る。大葉は軸を切り取り千切りにする。
④	(A) を混ぜ合わせ、すし酢を作る。ご飯が炊き上がったら5分程蒸らし、ボウルに移し替える。
	すし酢 (A) をまわしかけ、うちわで冷ましながらか切るように混ぜる。
⑤	すし飯に、筑前煮を入れ混ぜ合わせる。
⑥	お皿に盛り、炒り卵、刺身、大葉をのせ、最後にいりごまを振りかける。

## 【写真】



## 【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	427	kcal
たんぱく質	:	16.6	g
脂質	:	5.3	g
食塩相当量	:	4.6	g