



# 基本のちらし寿司

J-AH29\_レシピ

## 【使用商品】

ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/25

三島のまぜごはんの素 ちらしずし



## ■材料と分量 (1人前)

ピーエルシーごはん炊き上げ一番1/25	...	180g
三島のまぜごはんのもと ちらしずし	...	55g
卵 (Mサイズ1/2個)	...	25g
絹さや	...	6g
サラダ油	...	3g

にんじん・たけのこ・れんこん・かんぴょう 干しいたけ入り!



## ■作り方

- ① 卵はよく溶きほぐし、サラダ油をひいたフライパンに薄く流し込み、薄焼き卵にします。粗熱が取れたら、千切りにし錦糸卵にします。
- ② 絹さやは沸騰した湯でさっと茹でて、斜めに千切りにします。
- ③ **ピーエルシー炊き上げ一番1/25**はパックのシールを点線まで開封し、電子レンジで加熱します。  
(規定時間：500wで2分)
- ④ 温めたごはんをボウルにあけ、**三島のまぜごはんのもと ちらしずし**を入れて、しゃもじで切るように混ぜ合わせます。
- ⑤ 粗熱が取れたら④を器に盛り付け、①の錦糸卵と②の絹さやをちらします。



## ■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
465kcal	4.1 g	9.8 g	92.5 g	90.1 g	2.5 g	133mg	86mg	89mg	0.5mg	0.4mg	0.9 g

2017/3/9作成 参考：日本食品標準成分表2015年版