



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ちょっとしたおもてなしやお祝いに
カップ寿司(花びらハム)



一人あたりのエネルギー 539kcal	食塩相当量 3.1g	調理時間 約40分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- 温かいご飯……………1合
- すし酢…………… 大さじ2
- 合挽きミンチ…………… 80g
- 酒…………… 大さじ1
- A しょうゆ…………… 小さじ1・1/2
- 砂糖…………… 小さじ1
- 卵……………2個
- みりん…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4
- にんじん……………1/4本
- 和風だし(顆粒)…………… 少々
- 水…………… 小さじ1
- きゅうり……………1/4本
- ロースハム……………2枚

■作り方

- ① 温かいご飯にすし酢を回しかけて、切るように手早く混ぜ合わせる
- ② 合挽きミンチをフライパンで炒め、肉の色が変わったらAを入れ、汁気がなくなるまで炒める
- ③ 割りほぐした卵に、みりん、塩を入れ混ぜ合わせ、弱火で熱したフライパンに入れ、菜箸でポロポロになるまで炒る
- ④ きゅうりは千切りにする
- ⑤ にんじんは3mm幅の輪切りを2枚切り、好きな型で抜き、残りは千切りにし、一緒に耐熱皿に入れ水と和風だしを加え、600Wの電子レンジで40秒程度加熱する
- ⑥ 2つのカップ(ガラスコップでも可)に①を1/4量ずつ入れ平らにし、④、千切りにしたにんじん、②の順に盛り、さらに①を1/4量ずつ入れてカップにならし、その上に③をまんべんなく盛る
- ⑦ ロースハムは半分に折り、折り目の方に2cmの切り込みを5mm間隔で入れ、端から巻き⑥の上に飾り、型抜きしたにんじんを添える

cooking memo