



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.



こどもの日を楽しもう!
鯉のぼりのお稲荷さん



一人あたりのエネルギー 529kcal	食塩相当量 3.3g	調理時間 約30分 <small>*炊飯時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

あたたかいご飯	2合分
すし揚げ(油揚げ)	8枚
きゅうり	1/4本
魚肉ソーセージ	1/2本
ツナ缶(オイル漬)	大さじ1
コーン缶(ホール)	大さじ2
マヨネーズ	小さじ1
当社自慢の品 極紅スモークサーモン	
	1袋
かに風味かまぼこ	4本
スライスチーズ	1枚
焼きのり	適量
A	
水	300ml
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ4
和風だし(顆粒)	小さじ1
B	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2/3

■作り方

- ① すし揚げに熱湯をかけて油抜きをして半分に切り、袋状に開く
- ② 鍋にAを入れて煮立ててから①を入れ、15分程度弱火で煮たら火を止め、そのまま冷まして煮含める
- ③ きゅうり、魚肉ソーセージは薄目のいちょう切りにする
- ④ コーン缶とツナ缶は汁気を切ってから合わせ、マヨネーズを加えて和える
- ⑤ かに風味かまぼこは細かく裂き、スモークサーモンは適当な大きさに切る
- ⑥ スライスチーズとのりを丸く切り抜き、目玉を作る
- ⑦ Bをよく混ぜ合わせる
- ⑧ ご飯に⑦を加えて切るように混ぜ、16等分にして軽く握る
- ⑨ ②の汁気を軽く絞って、中に③を詰め、開き口を上に向け鯉のぼりに見立てて④、⑤、⑥をそれぞれにトッピングし、⑦を上のにせる

cooking memo