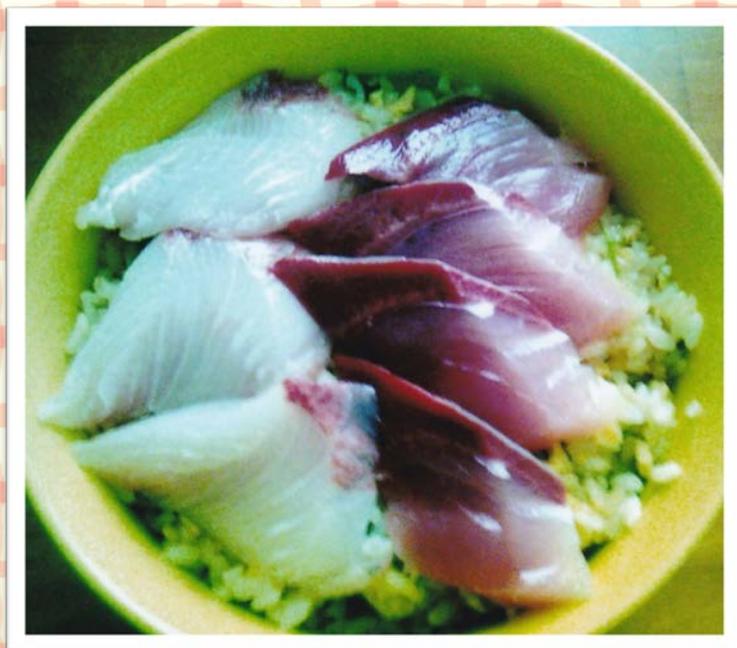


さしみのちらしずし



◎ごはんにはしょうゆとわさびを混ぜてしまい、さしみと合わせて食べます。



<材料> 4人分

ほうれん草・・・25g

小松菜・・・25g

卵・・・1個

油・・・大さじ1

さしみ・・・60g

ごはん・・・260g

すしのこ・・・20g

しょうゆ・・・大さじ1½

わさび・・・3g

<作り方>

- 1 鍋に水を半分くらい入れます。ふたをして火をつけて沸かします。沸騰するまでの間に、ほうれん草、小松菜を洗います。
- 2 沸騰したら小松菜とほうれん草と一緒にゆでます。ゆで上がったらザルに小松菜とほうれん草を出します。
- 3 ほうれん草と小松菜をさましている間に卵を割って溶き卵にします。卵焼き器に油大さじ1を入れて火をつけて中火にし温め、弱火にして溶き卵を全部流します。まかずに焼いていきます。
- 4 焼き上がったら細かく切ります。ほうれん草と小松菜は、食べやすい大きさに切ります。
- 5 ごはんをボールに入れてすしのこを入れて混ぜます。混ぜたらしょうゆ、わさび、ほうれん草、小松菜、卵を入れてさらに混ぜます。
- 6 全体に混ぜたら盛り付けます。盛り付けた上にさしみをのせます。

