

かにちらし

<材料（2人分）>

○酢飯

- ・ 米飯 1合
- ★ 穀物酢 大さじ2と小さじ1/2
- ★ 上白糖 大さじ1と1/2
- ★ 昆布茶 小さじ1/6
- ★ 塩 小さじ1/3

- ・ にんじん 1/6本
- ・ しいたけ 1個
- ・ ふき（水煮） 20g（約20cm分）
- ・ 高野豆腐 1/2個
- ☆ うすくち醤油 大さじ1/2
- ☆ 上白糖 小さじ2
- ☆ 料理酒 小さじ1/2

○具材

- ・ きざみのり 適量
- ・ 錦糸卵
- 卵 1個
- 上白糖 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- サラダ油 小さじ1
- ・ カニカマ 6本
- またはカニのほぐし身 60g
- ・ グリーンピース 大さじ1



かにちらし

.....

<作り方>

(1) 酢飯

- ①炊きあがったご飯に、あらかじめ合わせておいた★の調味料を混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ②にんじん、しいたけ、ふき、水で戻した高野豆腐を粗みじんに切る。
- ④にんじん、しいたけを☆の調味料で煮込み、火が通ったら、ふき、高野豆腐を加えて味がしみこむまで煮込む。
- ⑤汁気を切って、①の酢飯と混ぜ合わせる。

(2) 具材

- ・錦糸卵

- ①ボウルに卵を溶く。ざるでこすと色がきれいに仕上がります。
- ②調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油をしいて、薄焼きにする。
- ④焦げ目が出ないうちにフライパンから出して、細く切る。

- ・カニカマは、細かくほぐしておく。

(3) 仕上げ

- ①お皿に(1)酢飯を盛り付ける。
- ②酢飯のうえに、きざみのり→錦糸卵→カニカマ(かにのほぐし身)→グリーンピースの順に具材をのせて完成。



島根県は、カニの漁獲量全国2位！
(令和4年度)
山陰地方で獲れるズワイガニの雄を
「松葉ガニ」といい、毎年11月上旬に
水揚げが解禁されます。

<栄養成分(1人分)>	
エネルギー	442kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	5.3g
炭水化物	80.9g
塩分	2.1g