

6

ちらし寿司、すまし汁、プリン



食物アレルギー原因物質：7品目：(卵・乳) 20品目：(大豆・ゼラチン・ごま)



材 料 (1人分)

ちらし寿司

ごはん	100 g
酢	6 g
砂糖	2 g
塩	0.3 g
かんぴょう	2 g
高野豆腐	3 g
乾しいたけ	1 g
だし汁	適宜
砂糖	2 g
しょうゆ	1.5 g
にんじん	10 g
甘鯛	20 g
ごま油	1 g
卵	15 g
油	2 g
グリーンピース	適宜
刻みのり	0.5 g

すまし汁

絹豆腐	30 g
にんじん	10 g
みつば	3 g
昆布だし	100 g
塩	0.2 g
しょうゆ	2 g

プリン

カスタードプリン …… 60 g

作り方 (ちらし寿司)

- ① かんぴょう、高野豆腐、乾しいたけは水で戻し細かく切る。だし汁、砂糖、しょうゆで煮汁がなくなるまで煮る。
- ② にんじんは千切りにして茹でる。
- ③ 甘鯛は骨と皮を除き、ごま油で炒めながらほぐす。
- ④ 卵は薄く焼いて千切りにする。
- ⑤ 酢、砂糖、塩を合わせて寿司酢を作り、ごはん混ぜる。
- ⑥ ⑤に①を混ぜ、器に盛る。
- ⑦ ⑥に②③④を盛り、グリーンピース、刻みのりをかざる。

作り方 (すまし汁)

- ① にんじんは花型に切る。
- ② だし汁ににんじんを入れ煮る。
- ③ しょうゆと塩で味をととのえ、絹豆腐を入れて仕上げる。
- ④ 盛り付けに刻んだみつばをのせる。