



親子で一緒に 簡単レシピ♪ 『おひなさまカップ寿司』

混ぜて、重ねて、トッピングするだけで簡単に作れる見た目にもかわいらしいカップ寿司です。小さいお子様でもチャレンジしやすいおススメの一品です。

ひなまつりにぜひ親子で作ってみてください！

【材料】(1人分)

すし飯	210g	うずらの卵	2個
あおさ	大さじ1	生ハム	3枚
桜でんぶ	大さじ1	焼き穴子	20g
錦糸卵	1/2個	ハナッコリー	10g

【1人分の栄養価】

エネルギー: 581kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 10.1g 炭水化物: 99.3g カルシウム: 73mg 食塩相当量: 3.4g

【作り方】

- ①すし飯を70gずつ3つに分ける。
1つはあおさを混ぜ(緑色)、1つは桜でんぶを混ぜ(桃色)、3色にする。
- ②カップに下から順に緑色のすし飯、半量の焼き穴子、桃色のすし飯、残りの焼き穴子、白色のすし飯を重ね、一番上に錦糸卵をのせる。
- ③錦糸卵の上に、塩ゆでしたハナッコリー、生ハムとうずら卵をトッピングする。

