



カラフルボックスずし

しゅうなんブランド「八代のつるの里米」
使用！作るのも食べるのも楽しい一品！

材料 (4人分)	酢・・・50ml	} A
米・・・2合	砂糖・・・大さじ1・1/2	
水・・・360ml	塩・・・小さじ2/3	} B
酒・・・大さじ1	みりん・・・大さじ1	
昆布・・・5cm角	酒・・・大さじ1	} C
卵・・・1個	しょうゆ・・・小さじ1/3	
ツナ缶・・・1缶	砂糖・・・大さじ1/4	} D
水・・・適量	塩・・・少々	
ブロッコリー・・・30g	にんじん・・・70g	
サラダ用えび・・・6尾	みりん・・・大さじ1/2	
パプリカ・・・1/8個	塩・・・小さじ1/6	

1人分あたり エネルギー 397kcal たんぱく質 12.7g 脂質 6.3g
カルシウム 43mg 食塩相当量 1.3g

1. パウンド型にラップをひいて準備。水、酒、昆布を入れて米を炊く。(米は炊く30分前に洗い、ざるにあげておく)
2. 小鍋にAを入れ火にかけ、砂糖と塩を溶かしておく。
3. ツナ缶の油をきりフライパンに入れ、Bを加え菜箸4本程度でかき混ぜて細かいそぼろにする。卵を割り、Cをくわえよくまぜたものを小鍋に入れ、菜箸4本程度でかき混ぜながら細かい炒り卵にする。
4. にんじんは厚さ2ミリの薄切りにし、型で抜き、柔らかくなるまで茹でる。ブロッコリーとパプリカもさっと茹でておく。パプリカは型で抜いておく。型抜き後の残ったにんじんはみじん切りにし、フライパンにDと水適量を一緒にいれ、柔らかくなるまで水分を飛ばしながら煮る。
5. ごはんが炊きあがったら大きめのボウルにいれ、溶かしておいたAを回しかけ、しゃもじで切るように混ぜずし飯を作る。2等分(300gずつ)にわけておく。
6. 型の底の横長半分まで炒り卵を詰める。次に、ずし飯の半量を、炒り卵と同じ厚みになるように詰める。次に、みじん切りのにんじんとツナのそぼろを敷き詰める。最後に、残りのずし飯を詰め、上から押す。(牛乳パックを開いたものにラップを巻き、押す際に使用すると均一に綺麗にできます。)
7. 平らな皿の上にひっくり返してラップをはずす。型抜きしたにんじん、えび、ブロッコリー、パプリカを彩りよく飾る。