



ミディトマトでかんたん寿司

販売所でも大人気！しゅうなんブランド
「みいちゃん家の畑で採れたミディトマト」使用

材料（4人分）

ミディトマト・・・5個

米・・・2合

米酢・・・大さじ2

砂糖・・・大さじ1・1/2

塩・・・小さじ1/2

レモン汁・・・小さじ1

卵・・・2個

アボカド・・・1個

しょうゆ・・・小さじ1

ブロッコリースプラウト・・・1/5パック

板のり・・・1/2枚

オリーブオイル・・・小さじ1

粗びきこしょう・・・お好み

} A

1人分あたり エネルギー 402kcal たんぱく質 9.2g 脂質 7.5g
カルシウム 28mg 食塩相当量 1.1g

1. Aを合わせ、合わせ酢を作っておく。
2. トマトを1cm強の角切りにし、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、合わせ酢につけておく。
3. 卵は炒り卵にする。
4. アボカドは皮をむき、種をのぞいて1cm角に切り、しょうゆをまぶしておく。
5. ごはんが炊き上がったらボウルに移し、先ほど作った合わせ酢の1/3程を加え、混ぜておく。
6. 皿に盛り、ちぎったのり、トマトの残り、アボカド、炒り卵、3等分に切ったスプラウトを飾りオリーブオイルをかける。
お好みで粗びきこしょうをふりかけてもよい。

