

ひなまつりの洋風押し寿司

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました。

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744



材料 (4人分)

1人分498kcal 塩分2.2g

米……………2合	アボカド……………1個
★酢……………大4と1/2	プロセスチーズ……30g
★砂糖……………大2	ハム……………40g
★食塩……………小3/4	卵……………2個
スイートコーン缶 ……1缶	スモークサーモン ……3枚

炊飯器で手軽に寿司飯! 調味料とコーン缶の煮汁と一緒に炊き込むと、お酢が苦手なお子さんでも、食べやすいまろやかな味になります。

作り方

- ①米は洗って水を切り、コーン缶はコーンと汁に分ける。
- ②米とコーンの汁を炊飯器に入れ、2合の目盛りに合わせて水を加え、良く混ぜた★の調味料を入れて炊く。
- ③アボカド、チーズ、ハムを三層に重ねてひし形に切り分け、菱餅をかたどった付け合わせを作る。
- ④残りのアボカド、チーズ、ハムは0.5~1cmの角切りにする。
- ⑤卵を固ゆでにして、白身と黄身を別々に裏ごしておく。
- ⑥②で炊いた寿司飯の粗熱がとれたら①のコーンと④を入れて混ぜ、四角いタッパーなどの容器に押しながら入れる(タッパーにはラップを敷き詰めておく)。
- ⑦皿の上で⑥の容器を反転して、寿司飯を取り出す。
- ⑧⑤の黄身をひし形に、白身は四隅に敷き詰め、バラの形にしたスモークサーモンを飾り付けて出来上がり。

FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日正午から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています!

今月の

たいへんよくできました

牛久ひかり保育園のお友だち



ぱんだぐみ



真剣な顔で
スタンバイ



決めポーズも
ばっちり

うしく ほうくえん とも げんき か ごえ おど がつ かいさい
牛久ひかり保育園のお友だちは元気な掛け声とともに「よさこい」を踊りました。これは1月に開催され
た運動会でお家の人たちの前で披露したもの。子どもたちは、「ドキドキして手に汗をかいちゃった。最後
までがんばって踊ったよ。楽しかった」と話してくれました。

さいご おど こ
最後のポーズもばっちり決まり、とてもカッコいい、ぱんだぐみの踊り子さんたちでした。