

テーマ 冬の野菜を使って♪旬の食材を美味しく食べよう**①献立 鬼まんじゅう****②冬野菜入り白味噌汁****③献立 簡単！ちらし寿司**

～ 子供が好きなミンチ肉を使って ～

■ 材料 ■

米	3合
すし酢	90cc
だし昆布	

具

★鶏ミンチ	170g
れんこん	50g
油	少量
砂糖	大さじ2
しょう油	小さじ3
みりん	大さじ2
★胡瓜	1本
★卵	3個
片栗粉	小さじ1と1/2（水大さじ3で溶かす）
★ごま・海苔	

■ 作り方 ■

1. 米を洗い、昆布を入れて、すし飯の水加減で炊いた、炊きたてのご飯にすし酢を混ぜる。
2. れんこんはイチヨウ切りの半分位の大きさに切り、少し水にさらす。
3. 鍋に油をしき、れんこんと、鶏ミンチを炒め、調味料を入れて、中火でよくかき混ぜながらそぼろ状にする。（焦げないように、ずっとかき混ぜる）
4. 胡瓜は千切りにする。
5. 卵は水で溶いた片栗粉を入れ、よくかき混ぜる（片栗粉は沈みやすいので弱火で薄焼玉子を作り、焼いたものを重ねて、千切りにする。
6. すし飯に3.の鶏そぼろとれんこんを混ぜる。
7. 6.の上に4.の胡瓜と5.の玉子を全体にちらし、ごまをふる。
8. 刻みのりをちらして完成♪