

マンナンごはんのちらしずし

準備時間

分

調理時間

分

分量

1
人分



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

	260	たんぱく質 グラム
	5	脂肪 グラム
	44.5	炭水化物 グラム
	1.7	塩分 グラム

材料	作り方
マンナンごはん 140g 塩鮭 (焼いてほぐしておく) 30g 錦糸玉子 10g 大葉 0.5g きゅうり 20g しらす 5g いりごま 0.5g プチトマト 2個	1. 甘酢漬けを作る。調味料を鍋に入れ火にかけ、一度沸騰させ、密閉容器に移して冷ましておく。 2. 生姜とみょうがは、軽く湯通しして、水気を切り、1日ほど漬ける。 3. 甘酢漬けの生姜をみじん切り、みょうがは小口切りにしておく。 4. ケーキの型または皿にレンジで温めたマンナンごはんを1/2量平らに盛り付け、上にしらす、大葉の千切り、ごまを均等にのせる。残りの1/2のマンナンごはんを平らに盛り、鮭、錦糸玉子、きゅうり、プチトマトを彩りよく盛り付け、最後に甘酢漬けを散らす。

生姜とみょうがの甘酢漬け	
生姜	1/2片 (30g)
みょうが	2~3個
酢	1カップ
砂糖	大匙4
塩	小匙2/3

