

# 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

マンナンごはん	140 g
塩鮭 (焼いてほぐしておく)	30 g
錦糸玉子	10 g
大葉	0.5 g
きゅうり	20 g
しらす	5 g
いりごま	0.5 g
プチトマト	2個

作り方

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 (30 g)
みょうが	2~3個
酢	1カップ
砂糖	大匙4
塩	小匙2/3

