

筑前煮で混ぜ込み寿司

材料(2人分)

筑前煮	適量	
ごはん	200g	
卵	2個	
塩	少々	
サラダ油	小1	
きぬさや	2枚	
いりごま	少々	
酢	小さじ2	} 【A】
砂糖	少々	
塩	少々	



- ① 余った筑前煮を細かく刻む。
- ② 卵に塩を加え、よく溶きほぐす。
フライパンにうすく油をひき、炒り卵を作る。
- ③ きぬさやはさっと湯がき、千切りにする。
- ④ ご飯に【A】、刻んだ筑前煮を加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤ ご飯を器に盛り付け、上に炒り卵ときぬさやといりごまをのせて完成。

エネルギー	313kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	9.1g
食塩相当量	0.6g
	(推定値)