



# 春の彩り卵ちらし寿司

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



## 材 料

	2人前	3~4人前
・凍 むき海老	1パック(10尾)	2パック(20尾)
・卵	2個	4個
・人参	1切	2切
・いんげん	2本	4本
【家庭で用意】		
┌ ・味付ぼん酢	大さじ2	大さじ4
A ・砂糖	小さじ1/2	小さじ1
└ ・塩	小さじ1/6	小さじ1/3
・サラダ油	小さじ1	小さじ2
・マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1
・ご飯	2人前	3~4人前

(栄養成分1人前(289g)あたり)(全体を2人分として計算)

☐ 415kcal 蛋 16.4g 脂 12.8g 炭 61.3g 塩 2.1g

※栄養量の表示には、1人分のご飯(目安:茶碗1杯分(150g))も含めております。

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
むき海老						●		
卵			●					

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

## 作り方

レンジ 500W トースター 800W

### 【下ごしらえ】

Aは合わせておきます。卵は溶き、マヨネーズと合わせておきます。むき海老は解凍し、余分な水分をキッチンペーパーでふき取ります。

- 1 人参は細切り、いんげんはへたを取ってから約1cmの長さにつつ切りにします。いんげんをラップにくるんで電子レンジで約20秒加熱します。
- 2 A、人参、むき海老を耐熱容器に合わせ入れてラップをし、電子レンジで約3分加熱します。加熱後、むき海老は取り出しておきます。
- 3 その間にフライパンにサラダ油を入れて熱し、溶き卵を入れて素早くかき混ぜながら炒ります。ふわふわになったら器に移し、粗熱を取ります。
- 4 あつあつのご飯に②を入れて切るように混ぜ合わせます。冷めたら器に盛ります。
- 5 ④の上に、③、むき海老を盛り、周りにいんげんを散らしたらできあがり。