

## 材料（4人分）

れんこん…5cm(30g)  
干し椎茸…3g  
こんにやく…1/3丁  
高野豆腐…1個  
人参…30g  
たけのこ(ゆで)…50g  
ちりめんじゃこ…20g  
穴子(焼いた物)…2尾  
卵…2個  
油…少々  
絹さや…20g  
紅生姜…20g  
煮汁

昆布…7cm角  
砂糖…大さじ2  
みりん…大さじ2  
しょうゆ…大さじ2  
酒…大さじ2  
塩…小さじ1  
水…1カップ

### 寿司飯

米…2合  
昆布…7cm角  
A(合わせ酢)  
酢…80ml  
砂糖…大さじ4  
塩…小さじ1

## (作り方)

- ① れんこんは皮をむいて2cm位の細切り、干し椎茸は水で戻して細切り、こんにやくは薄く切り2cm位の細切り、高野豆腐も水で柔らかく戻し細切り、人参も2cm位の細切り、たけのこも2cmの細切りにする。
- ② 卵は薄焼きにして3cm位の細切り。穴子は1cm幅位に切る。
- ③ 絹さやは、塩ひとつまみ(分量外)を入れて湯がいて、斜め細切り。
- ④ 紅しょうがは千切り。
- ⑤ 煮汁の中に①で刻んだれんこん、干し椎茸、こんにやく、高野豆腐、にんじん、たけのこを入れて煮る。
- ⑥ 昆布を入れて炊いたご飯にAの合わせ酢を入れて混ぜる。
- ⑦ ⑥に汁気を切った⑤とちりめんじゃこを入れて混ぜる。
- ⑧ ⑦を器に盛り、②の卵、穴子、絹さやを飾る。紅しょうがを上飾る。

### 【栄養価】(1人分)

エネルギー	488kcal
食塩相当量	3.8g
食物繊維	2.4g