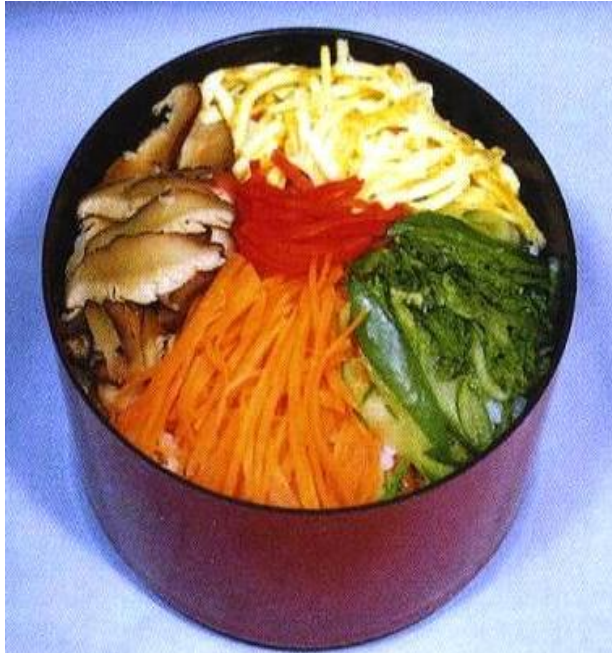


個別レシピ登録票

料理名		ちらしずし			
		<p>○材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米 4カップ ・水 4カップ ・昆布 10cm ・合わせ酢 <ul style="list-style-type: none"> 酢 1/2カップ 砂糖 大さじ4 塩 小さじ2 ・具 <ul style="list-style-type: none"> 錦糸卵 2個 干しいたけ 5枚 人参 100g ゆでたけのこ 100g ゆでほうれん草 100g 			
○作り方					
<p>(1) 米は炊く1時間前に洗って水につけておく。炊く時に昆布を入れて炊く。蒸らして器にとり、合わせ酢をまぜる。</p> <p>(2) 具を作る。</p> <p>(3) すし飯を器に盛り、上に具を配色よくのせ、出来れば紅しょうがをあしらえば出来上がり。</p>					
○ポイント					
○所要時間					
分					
栄養成分					
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カリウム	
kcal	mg	mg	g	mg	