


たけはら食育未来会議「タケノコを使った我が家の自慢料理」

入 賞

メニュー名	昼のさわやか まんまる寿司	
材 料【 3~4 人分】	作り方 【調理時間 約 20 分】	
寿司飯 2cap分 タケノコ 150g 干ワカメ (細かくしておく) カニカマ 2~3個 ちりめんイリコ 大1 かつお節 3~5g すりゴマ 大1 こぶ茶 少々 醤油 少々 卵 1こ 牛乳 少々 ゴマ油 小1 のり 丸めた寿司の数だけ セリ	1. タケノコは小さく刻み、カニカマは荒刻み 2. ゴマ油 小1を熱し、タケノコを炒める。 干ワカメを投入し、水少々を加え、柔らかくなった らカニカマ、ちりめん、かつお節を加える。 こぶ茶と醤油少々で味付け(香り付け) 3. 別にいり卵を作っておく 4. 寿司飯に②、③を加え混ぜる 5. 1口大に丸め、セリをのせ、のりで巻く (大きさはばらばらの方がおもしろい)	
コツやポイント <ul style="list-style-type: none"> <li>・タケノコは小さく刻む</li> <li>・寿司飯なので、具は薄味で</li> <li>・ゴマ油がポイント</li> </ul>		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
・身近な材料で行事に、ちょっとした集まりに、彩りを添え子供から大人まで2~3口でつまめる手軽さと春の香り満載!!		