

秋のお祝い

ちらし寿司



POINT

五目ちらしの素が混ざったら、
ご飯の上下を返しながら、
うちわであおいで冷ましましょう。

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) ＊カロリー：526kcal ＊食塩相当量：4.0g

材料(2人分)

むきえび……………4尾	たまご……………1個
きぬさや……………4枚	砂糖、塩……………各少々
にんじん……………1/8本	産直 北海道産味付数の子 (昆布しょうゆ味)……70g
つゆの素(3倍濃縮)	ご飯……………1.5合分(約500g)
①……………大さじ2	CO-OP 五目ちらしの素…1袋
水……………大さじ4	

1. えびの背ワタを取りゆでる。きぬさやをさっとゆでて斜め半分に切る。
2. にんじんを5mm厚さに切り、型で抜く。鍋に①とにんじんを入れ5分程煮る。
3. ②をよく混ぜ、薄焼きにし、細く切って錦糸卵を作る。
4. 炊き立てのご飯に五目ちらしの素を混ぜ、冷ましてから器に盛る。
3を全体にのせ、1と2、ほぐした数の子を彩りよくのせる。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2～3で詳しくご紹介しています



産直 北海道産味付数の子
(昆布しょうゆ味)



数の子の つるっと和え

調理時間
5分

1人分(レシピ1/2量で)
＊カロリー：49kcal ＊食塩相当量：1.4g

材料(2人分)

産直 北海道産味付数の子 (昆布しょうゆ味)……70g	味付きめかぶ……………1パック(約40g)
オクラ……………4本	焼きのり……………適量

POINT

のりにのせておつまみ風にも、
のりをちぎって混ぜ込み、ご飯のお供としても
おいしくお召し上がりいただけます。

1. 数の子をひと口大にほぐす。オクラはゆでて輪切りにする。
2. 1、めかぶを混ぜ合わせ、器に盛る。別皿に焼きのりをのせる。

