



春日ずし

季節の野菜や鶏肉を使った炊き込みご飯で、名前は新富町の春日地区に由来しています。地域の祭りなどで食べられています。

へらしお前 (1人分)
 エネルギー 197kcal
 食塩相当量 2.0g

へらしお後
 (1人分)
 エネルギー 186kcal
 食塩相当量 1.4g

マイナス
0.6g



材料 (2人分)

へらしお前

米	1カップ
水	1カップ
地鶏	50g
鶏肉	50g
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
塩	少々
ごぼう	20g
人参	20g
しいたけ	10g
さやいんげん	5g
薄口しょうゆ	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2



へらしお後

米	1カップ
水	1カップ
地鶏	50g
鶏肉	50g
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
ごぼう	20g
人参	20g
しいたけ	10g
さやいんげん	5g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2

A

作り方

- 米は洗って水気を切る。
- 肉はこま切れにし砂糖、酒をまぶしておく。
- しいたけは千切りにする。ごぼうはよく洗いさがき、人参は皮をむいて千切りにする。
- Aの調味料は合わせておく。
- さやいんげんは色よくゆで、斜め千切りにしておく。
- 厚手の鍋に②の肉を入れ、炒め油が出てきたら④を加えて炒める
- 炊飯器に①の米、③の野菜、水と⑥の肉を加え、軽く混ぜ、炊く。
- 茶わんに盛り、⑤のさやいんげんを散らす。

へらしおポイント

全体的に濃い味付けだったので、塩を減らし、薄口しょうゆのみに変更しました。塩分は減っていますが、しっかりと味がついているよう視覚で感じる一品に。