



と華やか

寿司カップパフェ



商品はこちらです

マルシン
スティックハンバーグ



ひしもちカラーの
かわいい3色ごはん♪

材料

寿司カップパフェ（1個分）

- 3色ごはん
⑦ 枝豆ごはん … 約 40g
① 酢飯 … 約 30g
⑨ 桜でんぶごはん … 約 30g

具材

- ⑤ 味付きれんこん … 1枚
マルシンスティックハンバーグ … 1本
錦糸たまご … 10g
きゅうり（スライス） … 3枚
ブロッコリースプラウト … 適量
むきえび … 1個
まぐろ … 5g
いくら … 5g
サーモン … 10g

各材料（5個分）

- ⑦ 枝豆ごはん
- ごはん … 180g
- 冷凍枝豆（解凍済み） … 40g
- 和風だし（顆粒） … 小さじ1/2
- ① 酢飯
- ごはん … 180g
- 酢飯の素（市販品） … 小さじ1/2
- ⑨ 桜でんぶごはん
- ごはん … 180g
- 桜でんぶ … 小さじ3
- ⑤ 味付きれんこん
れんこん（半月切り） … 15g（3g×5枚）
酢水④ … 100ml
- 水 … 小さじ1/2
だし汁⑥
- 水 … 100ml
- 白だし … 大さじ1

作り方

- 3色ごはん・味付きれんこんを準備します。
⑦ 枝豆ごはん
枝豆を解凍し、細かくみじん切りにします。
炊いたご飯に、みじん切りにした枝豆・和風だしを入れてよく混ぜ、粗熱を取っておきます。
 - 酢飯
炊いたご飯に酢飯の素を入れてよく混ぜ、粗熱を取っておきます。
 - 桜でんぶごはん
炊いたご飯に桜でんぶを入れてよく混ぜ、粗熱を取っておきます。
 - 味付きれんこん
れんこんの皮をむき、酢水④に5分ほどさらします。
よく水気を切った後、沸騰したお湯に入れ、やわらかくなるまで加熱します。茹で上がったザルなどにあげて粗熱を取り、だし汁⑥に15分ほど浸しておきます。
- ② 3色ごはんの粗熱が取れたら、下から⑦→①→⑨の順で容器に詰めていきます。
*1段詰めるごとに軽く押さえ、高さをそろえて詰めていくとキレイに仕上がります。
- ③ 3色ごはんの上に錦糸たまごをふわっと乗せ、⑤味付きれんこんと、全ての具材を彩りよく飾ったら完成です！



調理時間
20分



寿司カップパフェ
1個当たり

エネルギー 321 kcal
食塩相当量 1.2g

彩りで生魚などを乗せていますが、ミニトマト・にんじん・ブロッコリーなどご家庭にあるお野菜でも楽しめるメニューです
* 幼児・完了食のお子様は、加熱したお野菜がおすすめです