

今回のテーマは“親子料理メニュー”です。6月の食育月間中に、親子で料理を作って食べることの楽しさと大切さを感じてみましょう。メニューは、火を使わず電子レンジでつくる簡単ちらし寿司です。型抜き型の型や具材などのトッピングを変えて、楽しみながら我が家のオリジナルをつくってみてください！付け合わせには、季節の果物や、すまし汁などの薄味に作った汁物がおすすです。

## 簡単ちらし寿司

### ●材料 (大人1人分、子ども1人分)

ごはん	400g	サーモンブロック	100g
酢	大さじ1と1/3 (20cc)	薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ2弱 (16g)	きゅうり	100g
塩	小さじ1/2 (3g)	卵	1個
ごま	小さじ1	オクラ	2本
		刻みのり	少量



### ●作り方

1. サーモンブロックを1.5cm角のサイコロ状に切り、薄口しょうゆをあわせ、下味をつけておく。
2. きゅうりを1cm角のサイコロ状に切る。
3. オクラは洗ってガクをとり、つまようじで数か所を穴をあけ、ラップをして電子レンジで約30秒ほど加熱する。加熱しすぎるとやわらかくなって刻みにくくなるため注意する。加熱したオクラの粗熱をとり、輪切りにする。
4. 卵を溶き、きれいにラップを敷いた平皿に、薄くのばし入れる。電子レンジで様子を見ながら、約1分程度、加熱する。加熱できたら片抜きで型をぬく。
5. 耐熱容器に酢、砂糖、塩を入れ、ラップをかけて電子レンジ約30秒ほど加熱し、よく混ぜておく。
6. 炊きたてのごはんに5の寿司酢をかけ、しゃもじで全体をきるようにまぜ味をなじませる。ごまを入れてさらに混ぜる。
7. 6の酢めしをお皿に盛り付け、1～4の具材を盛り付け、きざみのりもかざる。  
動画では盛り付け方も紹介しています。ぜひご視聴ください！



### ●コメント

電子レンジでの加熱は、お皿や食材が熱くなっているため気をつけて行ってください。

