

みかんジュースのおにぎらず

1 人分 529Kcal



【材料 (4 人分)】

米 2C
みかん 100% ジュース …………… 2・1/3C

①
酢……………60cc
砂糖……………60g
塩……………5g

焼きのり……………8枚
塩サケ……………80g

豚スライス肉……………150g
生姜……………5g
しょうゆ……………10g
砂糖……………10g

卵……………60g
人参……………20g
塩……………少々
砂糖……………小1

しば漬け……………50g
レタス……………2枚

ピンク甘酢生姜……………10g

【作り方】

- ①洗い米にみかんジュースを加えて炊く。
- ②①が炊き上がれば③を加えてみかんずしを作る。
- ③サンドする具を作る。
 1. サケは焼きほぐす。
 2. 豚肉は甘辛く煮る。
 3. 卵はゆでた人参と調味料でいり卵を作る。
 4. しば漬けは粗切りにする。
- ④のりの手前に型をおき、すし飯、レタス、さけ、すし飯を重ね上からおす。その他も同様に作る。
- ⑤残ったのりの面で包み形を整える。好みに切り、ピンク甘酢生姜と共に盛る。

* 中に入れる具は好みのものを入れ、みかん味のご飯のコーポを楽しんで下さい。

* みかんジュース…年中