

# ハムと野菜の花ちらし寿司



食物アレルギー  
配慮レシピ



## 材料（4人分）

米（といでザルに上げる）	1.5合
水	1.5合の目盛りまで
紫キャベツ（みじん切り）	35g
寿し酢	大さじ3
しらす	60g
「みんなの食卓 上級ロースハム」（日）	1パック（4枚）
きゅうり	4cm
にんじん	4cm
スイートコーン	20粒くらい
みつ葉（彩り用）	適量
「A-Label（エー・ラベル）ふりかけ おかか」（永）	小さじ1～2
「1歳からのノンエッグマヨ」（オ）	8～10g



## 作り方

- 炊飯器に米を入れて水を注ぐ。紫キャベツのみじん切りをのせて炊飯する。炊き上がったたらボウルに移し寿し酢を加えて混ぜる。（寿し酢を加えると桃色に発色する）しらすを加えてザクザク混ぜる。
- ロースハムは4枚重ねたまま花形で抜き、2枚ずつ重ねておく。抜いた後のハムの残りはみじん切りにしておく。きゅうりの輪切りは1枚ずつ花形で抜く。にんじんの輪切りも1枚ずつ花形で抜く。まとめてサッと水に濡らしラップに包んで電子レンジに30秒かける。（600w使用）
- 盛り付け皿に①のすし飯を半量広げる。エーラベルふりかけをふり、ロースハムのみじん切りをのせる。その上に残りのすし飯を被せる。
- すし飯の表面にノンエッグマヨを適量に絞り、その上に花型にくり抜いた具をのせる。スイートコーンを散らし、みつ葉を添える。



## 使用商品



注)

■メニューレシピ内の( )は企業名の略称です。  
(オ) オタフクソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、  
(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料7品目不使用です。

特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに」(\*)です。

(\*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。