

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
寿司酢	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

①	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。炊き上がったらボウルに移し寿司酢を加えて混ぜる。（寿司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。
②	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）
③	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。
④	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。

(E) エスエスケイフーズ株式会社、(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8品目不使用です。

特定原材料とは「えび・かに(*)・くまみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)」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。