シャキシャキ食感の野菜がたっぷりのちらし寿司

彩り野菜のちらし寿司

対応製品名　：ベジタブル スパイラルスライサー
使用部品　：アングルチューブ、
カッティングコーン（グリーン、ブラック）
調理時間　：15分（炊飯の時間は除く）

材料（4人分）

れんこん	1/2節（正味100g）
きゅうり	1本（正味100g）
にんじん	3/4本（正味100g）
大根	約5cm（正味100g）
ラディッシュ	2個（薄切りにする）
春菊	1株（ざく切りにする）
菊の花	適量
塩	2g

豆腐そぼろ

豆腐	1/3丁（水切りし、ちぎる）
干し椎茸	4枚（水で戻し、薄切りにする）
干し椎茸の戻し汁	150ml
しょうゆ	小さじ1・1/2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
きび砂糖	小さじ1

玄米	1合

A

塩	小さじ1/2
グレープフルーツ果汁	大さじ2

作り方

下準備（製品で切る野菜）

- れんこん、にんじん、大根は皮をむく。
- れんこん、きゅうり、にんじん、大根はアングルチューブに入る大きさに切り、両端を平らに切っておく。

1. 玄米は1合分の水で炊く。
2. 豆腐そぼろの材料を鍋に入れて水分がなくなるまで炊く。
3. ［野菜を切る］れんこん、きゅうりはアングルチューブとグリーンのカッティングコーンで薄切りにする。にんじん、大根はアングルチューブとブラックのカッティングコーンで太切りにする。それぞれの野菜に塩をふり、水気が出たらしぼっておく。
4. 1の玄米にAを入れ、切るように混ぜる。お皿全体に4をしき、2、3、春菊、ラディッシュ、菊の花を彩りよく盛り付ける。

© Conair Japan G.K. All rights reserved.