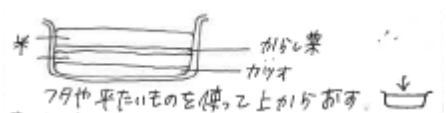


料理名	押ししい寿司	
レシピに使用した 県・市産品食材	カツオ、からし菜、食用菊、シークァーサー	
材料名	分量(2名分)	調理法/手順
ご飯 砂糖 塩 酢 食用菊 カツオ 醤油 砂糖 酒 シークァーサー からし菜	160g 大さじ1 小さじ 1/2 大さじ1 10g 50g 大さじ2 大さじ2 大さじ2 4つ 75g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ご飯に砂糖(大1)、塩(小 1/2)、酢(大1)を加えて酢飯を作っておく。酢飯に食用菊の花びらを混ぜ合わせる。</li> <li>② カツオをうすく切って、醤油(大2)、砂糖(大2)、酒(大2)、シークァーサー果汁を絞って10分間つける。</li> <li>③ からし菜は塩ゆでする。</li> <li>④ タッパカバットに材料をつめる。</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>⑤ タッパ(バット)を裏返して中身を出す。</li> <li>⑥ 好きな大きさに切って盛り付ける。</li> </ol>
料理 PR	この料理はシークァーサーのビタミン C がカツオのビタミン B 群の効果を高め、鉄分の吸収を促したり、たくさんの栄養素が含まれていて健康にとっても良い料理になっています。	



エネルギー：243 kcal

食塩相当量：2.8g