



おすすめ

家の光レシピー

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●高山かつえ 『家の光』2025年11月号「家の光料理カード」掲載

エビそぼろのちらしずし

～ エビの食感と凝縮されたうまみ、甘みを存分に味わえる ～

エネルギー
398kcal
塩分2.4g
調理時間30分



材料（二人分）

むきエビ…………… 100g
温かいご飯…………… 1合分(330g)
卵…………… 1個
ミツバ…………… 1袋(30g)
白煎りゴマ…………… 小さじ1/2
A 砂糖・酒…………… 各大さじ1
みりん…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/4
B 酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2
塩 サラダ油

11月号好評発売中

作り方

- ①エビは背わたがあれば取り、塩少々でもみ洗いし、水けを拭く。1cm幅に切って包丁でかるくたたく。卵は塩少々を加えて溶きほぐす。
- ②フライパンを中火で熱し、油小さじ1/2を薄く広げる。①の卵を加えて弱火にし、全体に広げ、表面が固まったら上下を返してさっと焼く。あら熱が取れたら細切りにする。
- ③小鍋に湯を沸かし、ミツバを加えてさっとゆでる。水に取って水けを絞り、1cm長さに切る。同じ鍋にAを入れて中火にかけ、煮たったら①のエビを加え、混ぜながら1分ほど煮て火を止め、そのままあら熱を取る。
- ④ボウルにご飯を入れ、混ぜ合わせたBを回しかける。全体を切るように混ぜ、うちわであおいでつやを出す。
- ⑤④を器に盛り、②の卵と③のエビを汁けを切って全体にのせ、ミツバをちらしてゴマをふる。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで

