ハピーレシピ辞典

季節で検索　春はる

「生活良好誌　2003年3月号より」

洋風華ちらし・・・具や味つけをひと工夫してちらしずしを洋風にアレンジ 子供たちのお祝いにもピッタリ！

材料(4人分)

米	3カップ
水	3と1/4カップ
▼合わせ酢▼	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2強
トマトケチャップ	大さじ2
▼混ぜる具▼	
牛肉（もも・しゃぶしゃぶ用）	200g
キャベツ	3枚
コーン（冷凍）	1/3カップ
グリンピース（冷凍）	1/3カップ
塩、こしょう	各少々
サラダ油	小さじ2
▼飾りの具▼	
いり卵：卵 ：塩	2コ 少々
スライスハム	2枚
パプリカ	1/6コ
プロセスチーズ	30g

1. 米は洗って分量の水で炊き、合わせ酢を混ぜて洋風味のすしめしを作ります。
2. 牛肉はひと口大に切ってサラダ油小さじ1で炒め、塩、こしょうで味つけします。
3. コーンとグリンピースは凍ったまま残りのサラダ油で炒め、キャベツはせん切りにします。
4. 卵は塩味をつけていり卵にし、パプリカはゆで、抜き型で小さい花形に抜き、スライスハムとチーズも同様に花形に抜きます。
5. すしめしに2と3の具を混ぜて器に盛り、4の具を散らしのせます。