

秋のお祝い

ちらし寿司



POINT

五目ちらしの素が混ざったら、
ご飯の上下を返しながらか、
うちわであおいで冷ましましょう。

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 526kcal *食塩相当量: 4.0g

材料(2人分)

むきえび	4尾	たまご	1個
きぬさや	4枚	砂糖、塩	各少々
にんじん	1/8本	産直 北海道産味付数の子	(昆布しょうゆ味) 70g
つゆの素(3倍濃縮)		ご飯	1.5合分(約500g)
①	大さじ2	CO-OP 五目ちらしの素	1袋
水	大さじ4		

1. えびの背ワタを取りゆでる。きぬさやをさっとゆでて斜め半分に切る。
2. にんじんを5mm厚さに切り、型で抜く。鍋に①とにんじんを入れ5分程煮る。
3. ②をよく混ぜ、薄焼きにし、細く切って錦糸卵を作る。
4. 炊き立てのご飯に五目ちらしの素を混ぜ、冷ましてから器に盛る。
3を全体にのせ、1と2、ほぐした数の子を彩りよくのせる。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2~3で詳しくご紹介しています



産直 北海道産味付数の子
(昆布しょうゆ味)

数の子の

つるっと和え

調理時間
5分

1人分(レシピ1/2量で)
*カロリー: 49kcal *食塩相当量: 1.4g

材料(2人分)

産直 北海道産味付数の子	味付きめかぶ
(昆布しょうゆ味) 70g	1パック(約40g)
オクラ	4本
	焼きのり
	適量



POINT

のりにのせておつまみ風にも、
のりをちぎって混ぜ込み、ご飯のお供としても
おいしくお召し上がりいただけます。

1. 数の子をひと口大にほぐす。オクラはゆでて輪切りにする。
2. 1、めかぶを混ぜ合わせ、器に盛る。別皿に焼きのりをのせる。