

# 五目ちらし寿司の素 使用レシピ



材料名 (25人前)	数量(g)
炊きたてのご飯	5000
<b>五目ちらし寿司の素</b>	1000(1袋)
錦糸卵(市販)	250
ひき肉	1250
<b>煮物つゆ(濃色)</b>	375
水	375
しょうが汁	50
菜の花	625
<b>白だし</b>	32.5
水	125



## 【作り方】

- ①菜の花を塩ゆでして冷水で冷やし、水気を切る。食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに**白だし**、水、菜の花を入れて和える。
- ③鍋に**煮物つゆ(濃色)**、水、しょうが汁を入れる。火にかけてひき肉を入れ汁気がなくなるまで炒る。
- ④炊きたてのご飯に**五目ちらし寿司の素**を入れよく混ぜ合わせ、冷ましてから器に盛る。
- ⑤具材を盛り付ける。

## 【栄養成分表示】

1人前(363.3g)当たり

エネルギー	574 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	8.0 g
炭水化物	101.8 g
食塩相当量	3.9 g 推定値

季節ごと旬な食材を使うと  
メニューバリエーションが広がります！



夏にガッツリうなぎの蒲焼！  
枝豆で彩りを添えて



さけフレークをのせて  
秋の味覚を満喫！



カニカマでかにを演出！  
見た目を楽しめます！

いなりにして、食べやすく、  
お好みの具材をトッピング！



## 五目春雨サラダ



材料名(83人前)	数量(g)
春雨(乾)	450
<b>五目ちらし寿司の素</b>	1000(1袋)
きゅうり	415
ハム	250

## 【栄養成分表示】

1人前(25.5g)当たり

エネルギー	45 kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	2.1 g
炭水化物	0.5 g
食塩相当量	0.7 g 推定値



五目ちらし寿司の素にたくさんの  
野菜が入っているため、そのまま  
和えるだけで簡単にできます！

## 【作り方】

- ①春雨は下茹でして、食べやすい幅に切る。
- ②きゅうり、ハムは細切りにする。
- ③具材をすべて和える。