

## 第3回 赤かぶ利用コンクール出品作品



<作品名>

### 吉野蕪漬のちらし寿司

～赤かぶ：吉野かぶの漬物を利用～

優秀賞：木曾保健福祉事務所長賞受賞作品

材料と分量	<ul style="list-style-type: none"><li>・お米：5合</li><li>・お酢：大さじ7</li><li>・砂糖：大さじ7</li><li>・塩：大さじ1 + 1/3</li><li>・かぶ甘酢漬け：150g</li><li>・人参：1/2本</li><li>・きゅうり：1本半</li><li>・卵：3個</li><li>・えごまパウダー：大さじ1 + 1/2</li></ul>
作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>1、人参を厚めにスライスし、7～8mm角に切る。</li><li>2、お米に1の人参を加え、炊飯する。</li><li>3、酢・砂糖・塩を合わせすし酢をつくる。</li><li>4、炊き上がったご飯にすし酢を混ぜ合わせ、かぶ甘酢漬け、薄卵焼き、塩もみきゅうり、乾煎したえごまパウダーも加え混ぜる。</li></ol>
工夫した点等	伝統野菜「吉野かぶ」と上松町特産品のえごまを使い、気軽にパッと出来るをコンセプトに作りました。目にも鮮やかなので、桃の節句にもおすすめです。
その他(安全性への配慮等)	