

→今月の【 簡単レシピ 】 2026/3月更新

今月は定番のいなし寿司をちょっとアレンジして、お祝い会やパーティに“もってこい”の『オープンいなし寿司』をご紹介します。寿司の素といなりあげを使うので、あとは好みの食材で飾り付けるだけの簡単レシピです。アボカドやエビ、イクラ、鰻など色々アレンジして楽しんでくださいね～

簡単レシピ 『ハレの日のごちそういなし』

オープンいなし寿司

- 【材料 2人分】
 ご飯 300g
 いなり寿司の素 130g
 味付いなし 9枚入
 ◎サーモン30g・大葉1枚・ゆかり少々
 ◎カニかま 0.5本・インゲン2本・ペピーチーズ1個
 ◎錦糸卵0.5個分・ハム1枚・菜の花20g
 ◎錦糸卵5個分・桜の花塩漬け4個



- ①温かいご飯にいなし寿司の素を合わせて団扇で扇ぎながら混ぜ、粗熱が取れたら9等分にする
 ②味付いなしに①を詰め、口を開けた状態で並べて上に具材をのせる
 ◎薄切にしたサーモン、大葉をのせてゆかりをふる
 ◎茹でて小口切にしたインゲン、1cm角切のカニかま、ペピーチーズを合わせてのせ、黒こしょうをふる
 ◎茹でて3cm長に切った菜の花、錦糸卵、花切にしたハムをのせる
 ◎錦糸卵、塩抜きした桜の花の塩漬けをのせる

作り方



○栄養量(1人分) エネルギー552kcal 塩分4.5g

桜えびと春野菜ソテー

- 【材料 2人分】
 春キャベツ 150g
 スナッブえんどう 80g
 桜えび 5g
 オリーブ油 6g
 ニンニク 少々
 黒こしょう 少々
 塩 少々

作り方

- ①春キャベツは小さく切、スナッブえんどうは軽く下茹でする
 ②フライパンにオリーブ油、ニンニクスライスを入れて弱火にかけ、焦げ目がつくまで加熱する
 ③ニンニクの香りがでたら①を加えて中火にし、焼き目がつくまで炒める
 ④桜えびを加えて炒め合わせ、黒こしょうと塩で味を整える



○栄養量(1人分) エネルギー65kcal 塩分0.3g