

手鞠寿司

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 394 kcal たんぱく質 12.9g
脂質 4.2g 炭水化物 71.7g 塩分 0.8g

材料 (4人分)

作り方

- | | | |
|-----------|------|-----------------|
| 飯 | 700g | ①米は同量の水で炊く。合わせ酢 |
| 酢 | 60cc | を作りご飯に混ぜる。 |
| 砂糖 | 大1 | ②かぶは薄い輪切りにし軽く塩 |
| 塩 | 小1/3 | をする。 |
| 卵 | 2個 | ③鍋に砂糖、水溶き片栗粉を入れ |
| 砂糖 | 大2 | て、中火で半熟の炒り卵を作る。 |
| 片栗粉 | 小1/2 | ④1人分のご飯を6等分にする。 |
| かぶ | 1個 | 1cm幅のラップを用意する。 |
| スモークサーモン | 8枚 | かぶの水分をふき取る、 |
| かいわれ菜、わさび | 少々 | かいわれ菜は洗って根を切る。 |
| 生姜の酢漬け | 適量 | ⑤ラップ、サーモン、わさび、か |
| | | いわれ菜、酢飯の順に茶巾絞 |
| | | りにする。(2個) |
| | | ⑥ラップ、かぶ、かいわれ菜、わ |
| | | さび、酢飯の順に茶巾絞りにす |
| | | る。(2個) |
| | | ⑦ラップ、炒り卵、酢飯の順に茶 |
| | | 巾絞りにする。(2個) |
| | | ⑧お皿に笹の葉を敷き、寿司を盛 |
| | | り生姜を添える。 |

