

ダイニングメニュー

並べるだけでかわいくできる! ひなまつりにおすすめ!

ひなまつりモザイク寿司



■ 材料 (4人分 (作りやすい分量))

米	……………	2合
寿司酢	……………	大さじ5~
白ごま (煎ったもの)	……………	大さじ1
スモークサーモン	……………	4枚
◆A	溶きたまご	…………… 1個分
	砂糖・塩	…………… 少々
きゅうり	……………	1/2本
◆B	ツナ缶詰	…………… 40g
	マヨネーズ	…………… 小さじ2
	塩・こしょう	…………… 少々
しば漬け	……………	50g
塩	……………	少々
スライスチーズ	……………	適量
ハム	……………	適量
いくら	……………	適量

■ 作り方…調理時間約30分 (炊飯時間は除く)

- ①米は硬めに炊き、寿司酢・白ごまを混ぜ、冷ます。
- ②耐熱ボウルにAを入れて混ぜ、ふわりラップをして30秒ほど電子レンジにかける。細くなるよう混ぜ、さらに電子レンジに30秒ほどかけて炒りたまごをつくり、冷ます。
- ③きゅうりはスライスして塩を少々ふりしばらく置く。Bは混ぜ合わせる。
- ④しば漬けはみじん切りにする。
- ⑤牛乳パックを筒状(約5cmの高さ、底はなし)に切って型をつくり、ラップを内側に敷き、①を3cm位の高さまで詰める。
- ⑥⑤の上に、②をきれいにのせ、ラップで包み、しばらく押さえる。③のツナときゅうり・④・スモークサーモンも同じようにつくる。
- ⑦⑥を4等分に切り、4種類をランダムに並べる。花型に抜いたスライスチーズ・ハム・いくらを飾る。



- ・4等分に切る際、切りにくければ、ラップをしたまま切ってください。
- ・スモークサーモンはまぐる・甘えびなどに代えてもおいしいです。具材はカラフルになるようアレンジしてください。

食事バランスガイド

1人あたり: 434 kcal

