

海鮮をぜいたくに混ぜ込んだお寿司

## 漬けサーモンのごちそう混ぜ寿司



### ■材料〈4人分〉

米	3合
だし昆布	8cm角
サーモン(刺身用)	180g
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
むきえび	250g
酒	少々
塩	少々
ゆでたこ	100g
とびこ	少々
すし酢	大さじ6~
白ごま	大さじ2
大葉	5枚
焼きのり	2枚
きゅうり	1/2本

### ■作り方…調理時間約15分(炊飯時間は除く)

- ①米は普段の水加減より少なめで、だし昆布を入れて炊く。
- ②みりんは耐熱容器に入れ、ラップなしで600Wの電子レンジで30秒加熱し、しょうゆと合わせておく。粗熱が取れたら、食べやすい大きさにうす切りにしたサーモンを漬けておく。
- ③むきえびは背わたを取り、酒・塩を入れた湯でゆでる。
- ④ゆでたこは食べやすい大きさに切る。
- ⑤炊き上がった①のだし昆布を取り出し、すし酢・白ごまを入れて、しゃもじで切るように混ぜて冷ます。
- ⑥⑤に千切りにした大葉を混ぜ、②・③・④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦⑥を皿に盛りつけ、ちぎった焼きのり・とびこをのせ、花形に型抜きしたきゅうりを飾る。

1人あたり: 635kcal



- ・漬けだれは、しっかり冷ましてからサーモンを漬けてください。
- ・炒りたまごなどを散らしても彩りがきれいです。