

## ダイニングメニュー

パーティにぴったり、春らしいかわいなお寿司

# ひなまつりにぎやか寿司



### ■材料〈4人分〉

米	2合
寿司酢	40ml
〈カリフォルニアロール〉	
アボカド	1/4個
かにかまぼこ	1本
かいわれ大根	1/4パック
マヨネーズ	大さじ2
焼きのり(全形)	1枚
白ごま(煎ったもの)	適量
〈手まり寿司〉	
たまご	1個
桜でんぶ	少々
えび(大)	4尾
ゆでたまご	1個
サーモン(刺身用)	80g
削りかまぼこ(ピンク)	30g
いか(刺身用)	80g
大葉	2枚
いくら	適量

### ■作り方…調理時間約40分

- ・米を炊飯し、寿司酢を加え寿司飯をつくる。  
(カリフォルニアロール)
- ①アボカドは皮と種を取り除き、4等分のくし形に切る。
- ②巻きすにのりを置き、その上に寿司飯(手まり寿司分は取っておく)を敷き詰め、ラップをかけ、巻きすごと裏返しにする。巻きすはラップの下に置く。
- ③②の上に①・かいわれ大根・かにかまぼこ・マヨネーズのをせ、ラップを巻き込まないように外しなから巻いていく。
- ④③に白ごまをまぶし、切り分ける。
- 〈手まり寿司〉
- ①たまごはうす焼きしたまごにして刻んでおく。
- ②えびはゆでて皮をむき5mmの厚さに切っておく。ゆでたまごは黄身だけ取り出し裏ごしし、鍋に入れ湯煎して炒りたまごにする。
- ③削りかまぼこは小分けにしておく。サーモン・いかはそぎ切りにする。大葉は半分に切る。
- ④ラップの上にそれぞれの材料を置き、ひと口大ほどに丸めた寿司飯を置き、ラップごとしめる。
- ⑤①のたまごは寿司飯にふわふわとのせ、桜でんぶを飾る。えびに②の炒りたまご、③の削りかまぼこは寿司飯にふんわり巻き、いくらをのせる。

**ポイント** アボカドを切った後に、レモン汁を少し入れた水に浸しておくと変色しません。

### 食事バランスガイド

1人あたり:532kcal

