

## ダイニングメニュー

ひなまつりや家族のお祝い事にぴったり

# ケーキ寿司



### ■材料〈4人分(20cmケーキ型1台分)〉

米	2合
寿司酢	適量
白ごま	小さじ1
たまご	5個
◆A	
塩	少々
砂糖	少々
サラダ油	少々
きぬさや	15枚
えび	8尾

〈飾り・うずらのお雛さま〉

いくら	適量
サーモン(刺身用)	適量
うずらのたまご(ゆでたもの)	2個
のり・きゅうり・かに風味かまぼこ	
スライスチーズなど	
	各適量

### ■作り方…調理時間約40分(炊飯時間は除く)

- ①炊いた米に、寿司酢・白ごまを切るように混ぜて冷ましておく。
- ②たまごにAを入れて溶き、フライパンか鍋にサラダ油を熱して、そぼろにする。
- ③えびは背わたを取り、ゆでて冷まし、半分にスライスする。
- ④きぬさやは筋をとってゆで、冷水につけて水気を切り、半分は千切り、半分はひし形に切る。
- ⑤サーモンはうすくスライスしておく。(バラの形につくっておく)
- ⑥ケーキ型にラップを敷き、②の半量を底一面に敷き、半分くらいまで①を入れる。
- ⑦⑥に②・③の半量、千切りにした④・①の残りをのせる。
- ⑧皿に⑦をひっくり返し、③の半量・ひし形にした④・⑤・うずらのお雛さまなどを彩りよく飾りつける。



- ・酢飯は気持ちしっかり押さえると崩れにくいです。
- ・酢飯に色をつけて、2層や3層にすると、より華やかになります。しいたけやツナなどの具材を入れてもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり:530 kcal

