

ダイニングメニュー

ひな祭りや卒業のお祝いに

お祝い寿司



■ 材料 (4人分) (ひし形4個・カップ4個)

- 寿司飯……………約3合分
- たまご……………4個
- ◆A [塩……………少々
- 酢……………小さじ1
- きぬさや……………8枚
- ◆B [ツナ缶詰……………2缶 (140g)
- [マヨネーズ・塩・こしょう…各適量

〈飾り用〉

サーモン (刺身用)

(バラの花のように巻く)

……………8切れ

アボカド (角切り) ……1/2個分

マヨネーズ (アボカドにかける) ……適量

いくら……………大さじ4

ハム (花形に抜く) ……2枚

スライスチーズ (花形に抜く) ……2枚

きぬさや (ななめに切る) ……4枚

■ 作り方…調理時間約20分 (寿司飯の調理時間は除く)

- ①たまごを溶き、Aを入れて混ぜ、熱したフライパン (油はひかない) に入れて、菜箸を4本ほど持ち、混ぜながらいりたまごをつくる。
- ②きぬさやは塩ゆでして冷水に取り、水気を切って細くきざむ。
- ③Bの材料を混ぜ合わせる。
- ④牛乳パックを切って、ひし形をつくり (5cmの高さに切りずらしてひし形にしたもの)、内側にラップを敷き、寿司飯・②・③を層になるように入れる (カップ寿司の場合はカップに直接詰める)。
- ⑤④の上に①のをせ、ラップをしてぎゅっと押し、しばらく置いてなじませ、牛乳パックを外す (カップはそのまま)。
- ⑥⑤の上に飾り用の材料で華やかに飾る。



- ・ごはんにてんぷなどで色づけすると華やかさもアップします。
- ・サーモンのバラはまぐるでもきれいにできます。

食事バランスガイド

1人あたり: 508 kcal

