

デコレーション寿司



見た目もかわいいおすしです。
 こどもさんもいっしょに
 作ってみましょう！！



1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
411kcal	14.8g	5.9g	1.7g

材料（4人分）

米	2合
だし昆布	5cm
合わせ酢	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
鶏ひき肉	100g
にんじん	70g
しょうが	少々
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
だし汁	適宜
卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	少々
サラダ油	少々
にんじん(飾り用)	30g
かにかまぼこ	2本
さやえんどう	4枚
ミニトマト	4個

作り方

米は洗ってすしの水加減にし、だし昆布を入れて炊く。

合わせ酢の材料を鍋に入れて火にかけ、砂糖、塩を溶かす。

ごはんが炊けたら昆布を取り出し、合わせ酢を加えて切るように混ぜながら冷ます。

にんじん、しょうがはすりおろす。

鍋に鶏ひき肉と のにんじん、しょうが、調味料、だし汁を加え、汁気をとばすようにしてそぼろを作る。

卵、砂糖、塩を合わせ、炒り卵をつくる。

飾り用のにんじんは、薄切りにして花型で抜き、ゆでる。かにかまぼこは長さを半分に切り、さっと湯通しする。さやえんどうは斜めのせん切りにし、塩ゆでする。

デコレーション

すし飯を4等分する。

直径12cmのケーキ型にラップを敷き、一人分の半量のすし飯、鶏そぼろ、残りのすし飯の順に入れて、少し押しかためる。

をひっくり返して器に盛り、炒り卵と下準備した の材料を彩りよく飾る。