

★焼き鮭のちらし寿司★

甘いものが苦手な方がさっぱり食べられるちらし寿司のレシピです。

• 材料(2人分)

- 米 160g (1合)
- 水 180cc
- 塩鮭 1切れ
- しその葉2枚
- 卵 1/2個
- 白ゴマ 少々
- 刻みのり少々
- <調味料>
- 塩 小さじ3/5
- 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ3

• 作り方

1. ①お米は洗ってザルに上げ、30分おく。炊飯器に米、水を入れて普通に炊く。
2. 塩鮭はグリルで焼いてほぐしておく。
3. しその葉は千切りにして水にさらし、アクを抜く。
4. 卵は薄焼きにして丸めて千切りにし、錦糸卵を作る。
5. 炊き上がったご飯に、塩、砂糖、酢を混ぜたものを回しかけ、さっくりと混ぜ、うちわであおいでつやを出す。
6. ⑤のすし飯の粗熱が取れたら、②の鮭、③のしそ、④の錦糸卵、白ゴマ、刻みのりを混ぜてできあがり。



エネルギー (1人分438kcal)
たんぱく質 : 13.2g
食塩 : 2.1g