

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

ケーキのような押し寿司

1人分

450kcal

少しずつ暖かくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。
 そろそろお花見の季節ですね。
 今回は簡単にでき、お花見におすすめの押し寿司です。
 型は牛乳パックを使うので特別な道具は必要ありません。

側面を1面切り取り箱状にしてホッチキスでとめてください。

材料 4人分

- 【型】 牛乳パック 1個
- 【すし飯】
 - 米 2合 (360g)
 - すし酢 100cc
- 【具、飾り】
 - (しいたけそぼろ)
 - 鶏ひき肉 (もも) 100g
 - 生しいたけ (みじん切) 3枚
 - 酒 砂糖 しょうゆ 大さじ1/2
 - (ゆで絹さや、ゆでエビ)
 - 絹さや 10枚
 - エビ 12尾
 - 塩 ひとつまみ
 - (炒り玉子)
 - 溶き卵 1個
 - 油 小さじ1
 - (焼きのり)
 - のり (全形を細長く切る) 1/4枚
 - (でんぷ)
 - でんぷ (ピンク) 大さじ1

- 1・すし飯→ご飯を炊き、炊き上がったらすし酢混ぜる。
- 2・牛乳パックで型を作ります。
- 3・しいたけそぼろ→鍋に材料すべて入れ火にかける
- 4・絹さや、エビ→塩を入れた熱湯に入れ茹でる。
- 5・炒り玉子→鍋に油を入れ熱した後、玉子を炒める。
- 6・牛乳パックの内側にラップを敷き材料を入れる
 ご飯1/3→しいたけそぼろ→ご飯1/3
 →絹さや、のり→ご飯1/3入れて軽く押し付け。



手でしっかりご飯や具材を押すとかたちよく仕上がります。

- 7・上面の盛り付け
 炒り玉子→ゆでエビ→でんぷを上からかけたら出来上がり。



下準備した具材です。皿にもって冷ましておきます。



出来上がりです。
 小さなお子様と一緒に作られるのもおすすめです。

管理栄養士 渡辺 小夜子