



春の押し寿司

TJ_BH26II_レシピ



【使用商品】

ゆめごはん1/35トレー
大盛り



◎材料と分量 (1人前)

ゆめごはん1/35トレー大盛り	・・・	200g	イクラ	・・・	2.5g
しばえび	・・・	15g	ごま(煎り)小さじ1	・・・	3g
全卵	・・・	20g	青シソ(4枚)	・・・	2g
油(錦糸卵用)	・・・	1g	さやえんどう(1枚)	・・・	2g

【合わせ酢】

穀物酢	・・・	20g
砂糖	・・・	6g
塩	・・・	1g
牛乳パック		

◎作り方

- 【下ごしらえ】◆しばえび：ゆでてから、2枚におろす。◆全卵：錦糸卵を作る。
◆青しそ：半分に切り、千切りにし水に放つ。◆きぬさや：斜めに切りゆでる。
◆合わせ酢の調味料を合わせて溶かしておく。

- ① 牛乳パックを5cmの幅で切り、ひし形にし、内部をかるく水でぬらす。
- ② ゆめごはん1/35をレンジで温め、合わせ酢を混ぜる。
- ③ ①の型に、②のごはん1/3を平らに引き詰め、青しそとごまを散らし、再度ごはん1/3を引き詰め、青しそ・ごまをちらす。
- ④ ③に②のごはん1/3を重ねて引き詰め、錦糸卵を引き詰めて、えびをのせ、ラップをかけて、牛乳パック型の中に押し入れる。
- ⑤ 器に、④の牛乳パック型を外して置き、イクラ・きぬさやを盛り付ける。



👉ポイント

★押し寿司用の型を購入する事無く、牛乳パックで手軽に押し寿司が作れます。

■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	リン	食物繊維	食塩相当量
430kcal	7.0g	5.7g	86.8g	99mg	73mg	140mg	0.6g	1.2g

2015/2/18作成