

かんたんレシピで気軽につくろう!

春のお祝いお寿司 レシピ

ケーキのような押し寿司



《材料：4人分》

米・・・・・・・・・・2合 (360ml)
 すし酢・・・・・・・・・・大さじ4
 鶏ひき肉 (もも)・・・・・・100g
 生しいたけ (みじん切り)・・・3枚
 酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1+1/2
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
 溶き卵・・・・・・・・・・1個分
 塩・・・・・・・・・・少々
 サラダ油・・・・・・・・・・少々
 絹さや・・・・・・・・・・10枚
 グリーンアスパラガス・・・・・・1本
 きざみのり・・・・・・・・・・適量
 スモークサーモン・・・・・・2枚
 スライスチーズ・・・・・・1枚

【1人あたり エネルギー 380cal 塩分 2.5g 1食分 186円】

- 1 空の牛乳パック (1リットル) で押しずしの型をつくる。(開け口からはさみを入れ、側面を1面切り取る。開け口を折りたたんで箱状にし、テープでしっかりと留める)
- 2 米は洗ってざるに上げ、水けをきる。炊飯器の内釜に入れずし飯の水加減で炊く。
- 3 鍋に油をひかずに鶏ひき肉を入れ、中火にかけて、菜ばし4~5本で混ぜながらいる。色が変わったらしいたけを加えしんなりしたら、酒、砂糖、しょうゆを順に加え、汁けがなくなるまでいり、冷ます。
- 4 フライパンにサラダ油少々をひいて弱火で熱し、溶き卵の1/3~1/2量を流し入れる。表面が乾いたら裏返し、サッと焼いて取り出す。残りも同様に焼く。冷めたら半分に切って、端から細く切る (錦糸卵)。
- 5 絹さやはヘタと筋を取り、柔らかめにゆでて冷水にとり、水けをきって斜め細切りにする。アスパラガスは色よくゆで先端4~5cmは四つ割りに、残りは斜め薄切りにする。
- 6 炊き上がったご飯をバットに移し、合わせ酢を回しかけてサックリと混ぜ、うちわであおいで冷ます。
- 7 牛乳パックの内側にラップを敷き、【すし飯】の1/3量を敷く。【しいたけそぼろ】を広げて平らにならし、残りの【すし飯】の半量をのせて広げる。6の絹さや、焼きのりを散らし (間にはさむ具は、全体に平均に散らすと、切った断面がきれいになる)、残りの【すし飯】をのせて広げる。錦糸卵を上面に広げ、ラップの端で覆って上から軽く押さえ、なじませる。軽くおもしろをのせ (牛乳パックの切り取った面を一回り小さく切って押しつぶす代わりに。おもしろは500g程度が目安)、約30分間おく。
- 8 スモークサーモンは細長く切り (縦に2等分する)、端から巻いてバラの花の形にする。スライスチーズは好みの型で抜く。
- 9 押しずしを型から出し、ラップをはずして器に盛り、8とアスパラガスで上面を飾る。

見た目にかわいいケーキのようなお寿司は
子どもさんも大喜び!是非お試しください!

鮭とイクラの親子カップ寿司



《材料：4人分》

米・・・・・・・・・・2合
 すし酢・・・・・・・・・・大さじ4
 白ごま・・・・・・・・・・小さじ2
 鮭・・・・・・・・・・1切
 卵・・・・・・・・・・2個
 牛乳・・・・・・・・・・大さじ1
 糖・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・少々
 きゅうり・・・・・・・・・・1本
 青じそ・・・・・・・・・・10枚
 イクラ・・・・・・・・・・適量

【1人あたり エネルギー 363cal 塩分 1.8g 1食分 277円】

- 1 米は炊飯器のすし飯の目盛りの水を加えて炊く。
- 2 鮭はグリルで焼いて、骨や皮を取り除きほくしておく。
- 3 耐熱容器に卵を溶きほぐし、他の<炒り卵>の材料と混ぜ合わせる。ラップはしないで電子レンジで1分加熱し、泡立て器で混ぜ合わせ、再び1分加熱して泡立て器で混ぜる。何度か繰り返して細かい炒り卵を作り、粗熱を取る。(電子レンジは600Wを使用)
- 4 きゅうりは縦半分になり薄切りにして塩をして絞る。
- 5 青じそは、縦半分になり、細切りにする。水にさらしてから、水気をとっておく。
- 6 大きなボールなどに①を入れて、すし酢をふりかけサクッと切る様に混ぜ、濡れぶきんを掛けて人肌になるまで冷ます。
- 7 ②とごまを混ぜる。
- 8 透明なカップの側面に、⑦、炒り卵、きゅうり、⑦の順に詰め上に④とイクラを飾る。

見た目に可愛いカップ寿司 大勢が集まるときにぴったりです 是非お試しください。