かんたんレシピで気軽に作ろう！

春のにぎわいちらし寿司 レシピ

華やかちらし寿司

【１人あたり 151円 エネルギー 256kcal 塩分1.23g】

【材料：４人分】

米・・・・・・・・・・・・・・１．５合
すし酢・・・・・・・・・大さじ３
大葉・・・・・・・・・・・・・・５枚
白いりごま・・・・・小さじ２
サーモン(刺身用柵)７０ｇ
卵・・・・・・・・・・・・・・・・１個
砂糖・・・・・・・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
カニカマ・・・・・・・・・・・３本
きゅうり・・・・・・・・１／３本
白いりごま・・・・・小さじ２

《作り方》
準備
●材料を写真のような形で揃える。⇒赤、緑、黄、オレンジくらいの色の素材を揃えるのがおすすめです。
①　すし飯を作り、細かく刻んだ大葉、白いりごまを加え、全体に混ぜ合わせる。
②　サーモン(刺身用)、たまご焼き、カニカマ、胡瓜は1cm角くらいに切る。⇒大きさを揃えると綺麗で す。
③　②の大葉酢飯を盛り、②の具材を2/3ずつ適当にバラバラにちらす。⇒この時は見栄えを気にしなくてもよいです。
④　残りの具材1/3をバランスをみながらちらす。⇒隙間を埋める感じにふわっと上にのせる感じに盛る。
⑤　最後にもう一度、ごまをちらす。
⇒見た目のアクセントにもなりますし、美味しいです。

見た目も味も、楽しい華やかちらし寿司で、幸せなひととき。
食べる喜びが広がる。

花畑五目ちらし寿司

【１人あたり 317円 エネルギー 390kcal 塩分 2.45g】

【材料：４人分】

米・・・・・・・・・・・・・・・・１．５合
五目ちらしずしの素１．５合分
コーン(缶詰め)・・・・・大さじ２
アボカド・・・・・・・・・・・・１個
えび・・・・・・・・・・・・・・・５尾
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・１個
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
ロースハム・・・・・・・・・・・４枚
板かまぼこ・・・・・・・・・・２０ｇ
イクラ・・・・・・・・・・・・大さじ３
桜でんぶ・・・・・・・・・・・・・・適量

《作り方》
①　温かいご飯に「五目ちらし」をふりかけ、切り込むようにまんべんなく混ぜ合わせる。
②　えびはゆでておく。薄焼き玉子は、卵１個分で作っておく。
③　アボカドは１ｃｍ角に切る。薄焼き卵、ロースハム、かまぼこは型抜きする。
④　薄焼き卵、ロースハム、かまぼこを型抜きした残りを粗く刻む
⑤　アボカドの半分と④を、①のちらしずしにざっくりと混ぜる。
⑥　⑤を器にのせ、えび、アボカドの半分、型抜きした薄焼き卵、ロースハム、かまぼこを彩りよくのせ、イクラと桜でんぶを飾る。

春の贅沢、五目ちらし。梅の花型で、お花畑のように美しい。
春のおいしさが詰まった一皿。