

鮭の散らし寿司

調理時間 40分

《 材 料 》

塩鮭	180g(2切れ)
卵	1個
塩	少々
胡瓜	1/2本
米	3cup
水	
合わせ酢	
酢	70cc
砂糖	60g
塩	大1
旨味調味料	小1
炒りゴマ	大5

《 作り方 》

卵は塩をして薄焼きにし、細くきざんでおきます。

塩鮭は焼きほぐし、胡瓜は飾り切りにします。

米は適量の水で炊き上げ、寿司桶に移し、合わせ酢をまんべんなくかけ、炒りゴマ・鮭を加えるように混ぜます。

器に鮭寿司を盛り、薄焼き卵をちらし、胡瓜と紅生姜を飾ります。



【おいしさのヒミツ】

炒りゴマと塩鮭を加えることで色のきれいな散らし寿司が手軽に出来ます。

お料理上手メモ

合わせ酢はしっかりと調味料をとかしておかないと味にばらつきがでやすくなるので注意して下さい。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
669kcal	21.6g	13.5g	110.5g	4.8g