

9月 敬老の日

さんまの押し寿司



Memo

牛乳パックを型に活用すると、簡単、美味しい押し寿司が作れます。見た目も鮮やかです。ハレの日や、パーティーレシピとしてもお勧めです。

【材料】4人分

無洗米	2合	〈具〉		〈トッピング〉	
水	430ml	さんま缶	1缶	絹さや	10g
A 米酢	大さじ3弱	大葉	5枚	薄焼き卵	10g
A 砂糖	大さじ2強			さくらでんぷ	1g
A 塩	小さじ1/3			紅葉にんじん	適量

【作り方】

〈すし飯〉

3月のちらし寿司と同様(P5 参照)

〈押し寿司〉

- ①牛乳パックの2等分に切り、上下を切り落とす。
- ②①にすし飯を1/4詰める。
- ③千切りにした大葉、さんま缶をほぐしながら並べ、残りのすし飯を詰める。
- ④ラップをかけ、手でおす。
- ⑤取り出し、トッピングをし、食べやすい大きさに切る。



※ラップを敷くと、きれいに取り出せます。

【栄養価】1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
385kcal	9.7g	5.6g	70.7g	0.9g