

☆紅鮭のちらし寿司（4人分）

材料名	分量	作り方
米	2合	① 鍋に酢・砂糖・塩を入れ、砂糖が溶けるまで加熱し、すし酢を作る。 ② 温かいご飯にすし酢をかけ、すし飯を作る。 ③ 塩紅鮭を焼いて、皮と骨を取り除き、身をほぐしてからしょうゆを振りかけておく。 ④ きゅうりは輪切りにし、塩もみして水を切っておく。 ⑤ 炒りごまはフライパンで軽く炒る。 ⑥ すし飯に③～⑤を入れ、混ぜ合わせる。 ⑦ 皿に盛り付けて刻みのりをのせる。
すし酢		
酢	50ml	
砂糖	大さじ1.5	
塩	小さじ1	
塩紅鮭	2切れ	
しょうゆ	小さじ1	
きゅうり	2本	
塩	少々	
炒りごま	大さじ2	
刻みのり	適量	

1人分 364kcal

