



カップ de サラダ寿司

— 衣川地域生活指導補助員 —
藤巻 和子さん 高橋ハツ子さん

—ワンポイント—

透明なカップに詰めることで、ご飯と野菜などの美しさが際立ちます。
フタつきの容器に詰めて、お散歩やお出かけにもどうぞ♡

材料(4人分)

- 米…………… 2カップ
- Aコープらっきょう酢… 大さじ4
- 白いりごま…………… 大さじ1
- 青じそ…………… 5枚
- にんじん…………… 1/2本
- きゅうり…………… 1本
- 生しいたけ…………… 3枚
- 卵…………… 2個
- 生ハム…………… 50g
- スライスハム…………… 4枚
- プロセスチーズ…………… 40g
- アボカド…………… 1/2個
- ミニトマト…………… 4個
- レタス…………… 適量
- さとう、しょうゆ、塩…… 各適量

作り方

- ①米は、かために炊きます。炊きあがったらボウル等に移し、らっきょう酢をかけ冷ましなが、さらに白いりごまを混ぜずし飯にします。
- ②にんじんときゅうりはピーラーで縦にスライスし、少量のらっきょう酢に漬け、柔らかくなったら端からくるくる巻きます。
- ③生しいたけは、あらみじん切りにし、さとう、しょうゆで煮ます。
- ④卵はさとう、塩を入れてかき混ぜ、炒り卵にします。
- ⑤生ハムは1枚を縦半分に切り、その内の1枚を端からくるくと巻きます。残りの1枚を外側に巻き付けてバラの花を作りましょう。
- ⑥スライスハムは半分に折り、縦に切れ目を何本も入れて端からくるくる巻き、つまようじで止めます。
- ⑦アボカドは、皮をむき種を取って1センチの角切りにします。
- ⑧青じそは千切り、プロセスチーズは5ミリの角切り、ミニトマトは4等分に切ります。
- ⑨カップにすし飯を少し詰め、好きな順で、青じそ、しいたけなどとすし飯を交互に詰め、上にも他の具材を彩りよく飾ってできあがりです。