



鯛入りはまぐりずし

主食

主菜

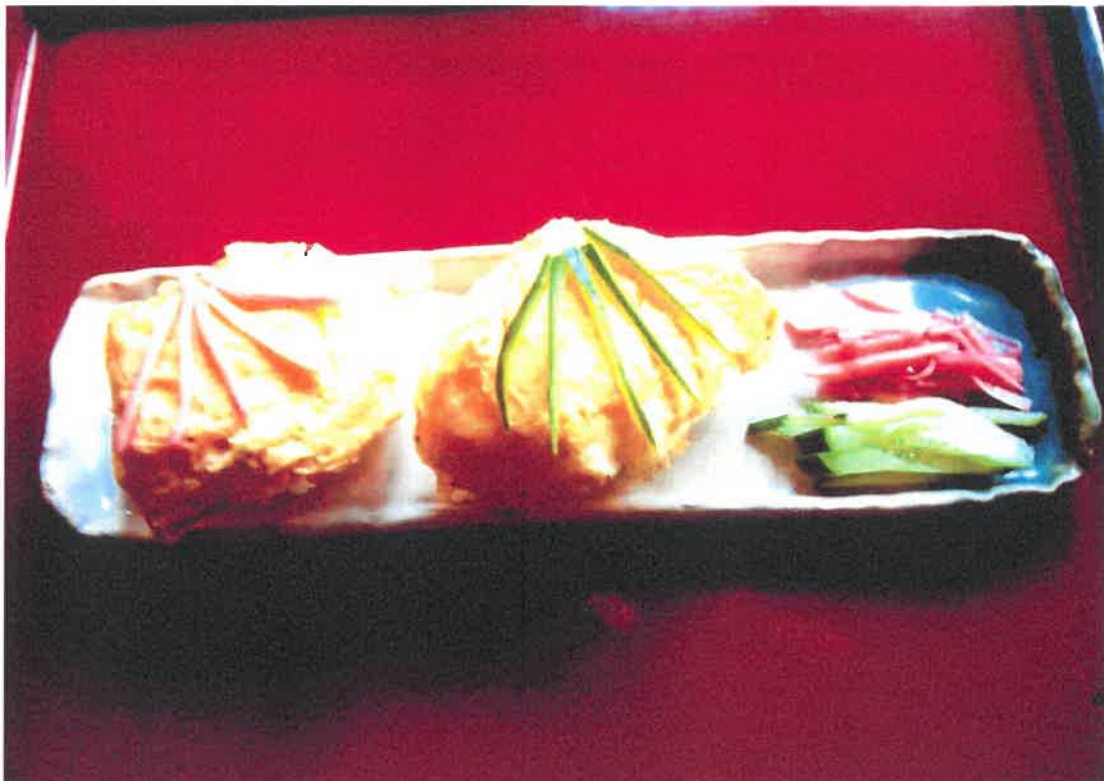
498kcal 塩分1.5g

【材料(2人分)】

- 鯛の焼いた身…100g
- ごはん…1 合分
- A
 - 酢…大さじ2
 - 砂糖…大さじ1
 - 塩…小さじ1/4
- 卵…1個
- 砂糖、塩、油…少々
- きゅうり…少々
- 紅しょうが…少々

【作り方】

- ①素焼きの鯛の身はほぐす。
- ②ごはんが熱い内に①を混ぜ込み、Aを合わせてさらによく混ぜる。。
- ③卵は薄焼き卵にする。
- ④②をはまぐり形におにぎりにし、薄焼き卵をかぶせてはまぐりの形にととのえる。
- ⑤きゅうりのせん切りと紅しょうがを飾り付ける。



★アピールポイント★

たい尾でいろいろなお料理ができることを学びました。

