

【第23回目／平成25年2月号】

* スモークサーモンの押し寿司

まもなく桃の節句です。

ひな祭りには“ちらしずし”の家庭が多いのではないかと思います。

今月はひな祭りにピッタリな、ひし形の押し寿司の紹介です。

寿司めしには塩分が多く含まれていますので、食べ過ぎにはくれぐれも
要注意です。

具にはキュウリや、スモークサーモンを使用しましたが、刺身用サーモン等
を使用しても美味しくいただけますので、ぜひお試しください。



スモークサーモンの押し寿司

材 料(4人分)

・米	2合	A {	酢	大さじ4 1/3
・スモークサーモン	100g		砂糖	大さじ1
・きゅうり	1本		塩	小さじ3/5
・チーズ	80g		・昆布	10cm角1枚
・卵	2個			
・砂糖	小さじ1			
・塩	少々			
・油	小さじ1			
・いくら	20g			
・さやえんどう	4枚			
・のり	少々			

≡作り方≡

1. 米はといて分量の水を加え、だし昆布を入れて30分つけてから炊き上げる。
2. スモークサーモン、きゅうり、チーズはさいの目切りにする。
3. 卵は薄く焼いて錦糸卵にする。
4. ご飯が炊きあがったら、Aの調味料を合わせて酢飯をつくる。
5. 牛乳パックの中央を5cm位の高さに切り、両端を引っ張ってひし形にする。
6. 型にラップをかぶせ、ご飯と具を交互にのせ、型に詰めて押し寿司をつくり、(きゅうり・チーズ・スモークサーモンの順につめました。)器に盛り付け、ラップをはずしてから錦糸卵、いくらとのりをのせる。
7. 同様に残り3つ作る。

※ 栄養成分 ※

カロリー	435kcal
タンパク質	19.1g
脂質	11.4g
炭水化物	60.0g
カルシウム	239mg
塩分	2.4g