

デコレーション 寿司

～ 『卵』 の扱いには注意しましょうね！～

【材料】 4人分と下準備

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・280g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・280g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・52g
- 出し昆布・・・・・・・・・・6g
- 酢・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- レモン汁・・・・・・・・・・16g
- さとう・・・・・・・・・・18g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・5g
- 卵黄・・・・・・・・・・・・20g
- 全卵・・・・・・・・・・・・80g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・1.2g
- さとう・・・・・・・・・・10g
- むきえび・・・・・・・・・・80g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・12g
- さとう・・・・・・・・・・10g
- ごぼう・・・・・・・・・・40g
- 戻した椎茸・・・・・・・・16g
- サラダ油・・・・・・・・・・少々
- さとう・・・・・・・・・・10g
- しょうゆ・・・・・・・・・・36g
- みりん・・・・・・・・・・18g
- 出し汁・・・・・・・・・・ひたひた
- にんじん・・・・・・・・・・6枚
- だし汁・・・・・・・・・・ひたひた
- さとう・・・・・・・・・・適量
- 塩・・・・・・・・・・・・・・適量
- きぬさや・・・・・・・・・・6枚
- ソフトサーモン薄切り・・20g

ご飯を炊いて、合わせ酢を加えて『すし飯』を作る。

合わせ酢を作る。



卵をよく溶き、砂糖・塩で調味し、湯せんにして、いり卵を作る。

海老そぼろを作る。海老は片栗で揉んで洗い、背わたを取りさっと茹でて細かく刻んで、鍋でパラパラに炒る。

寿司の素を作る。

ごぼうと椎茸をみじん切りにして油で炒め、調味料とだし汁を加え汁が無くなるまで煮詰める。

梅型にして薄く切り、だし汁・砂糖・塩でさっと煮て、煮汁のまま冷まして味を含ませる。

さっと塩茹でて斜めに切る。

巻いてバラの花を作る。ハムの薄切りでもよい。



【作り方】

ケーキ型又は裏ごしの枠の中に、ラップ紙を敷き卵そぼろを敷き、すし飯を詰め、間に具をはさみ、型からぬく。上に人参、きぬさや、サーモンのバラを飾り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
420kcal	11.3g	5.9g	49mg	1.6mg	1.8g	3.5g