

デコレーション寿司



通年



材料：4人分

直径18cmのケーキ型

ごはん ……………800 g

〈合わせ酢〉

酢 ……………大さじ2・1/2

砂糖 ……………大さじ1

塩 ……………小さじ1/2

鶏ひき肉 ……………100 g

にんじん ……………60 g

砂糖 ……………小さじ2

しょうゆ ……………大さじ1

さやえんどう ……………40 g

卵 ……………2個

砂糖 ……………小さじ1

塩 ……………少々

サラダ油 ……………小さじ1

【1人分】 エネルギー：457kcal
炭水化物：81.4 g たんぱく質：14.1 g
ナトリウム：590mg 脂質：6.3 g



作り方

1. ごはんが熱いうちに〈合わせ酢〉を混ぜ、酢飯を作る。
2. にんじんは型抜きしてゆで、残りはみじん切りにする。
3. さやえんどうはすじを取ってゆで、4枚はななめ半分に切り、残りはせん切りにする。
4. フライパンを熱し、ひき肉とみじん切りにした②を入れて炒め、Aで調味し、そぼろを作る。
5. 卵はよくほぐし、Bを加える。フライパンに油を熱して薄焼きにし、せん切りにする。
6. 型に半量の酢飯、4、せん切りのさやえんどう、残りの酢飯、5の順につめてラップをして押す。
7. 型とラップをはずし、残りのにんじんとさやえんどうをかざる。

サーモンやいくら、桜でんぶ、きゅうりなどお好みの具材をのせて鮮やかに！
甘い物が苦手な方にも提供できるケーキです。

副菜