



写真イメージです

子どもも好きな、はもが美味しいお寿司 はものちらし寿司

材 料(2人分)

はも(湯引きしたもの) ……	約60g
A	
ほんだし* (だしの素) ……	小さじ1/3
しょうゆ ……	大さじ1
砂糖 ……	大さじ1
温かい白飯 ……	300g
B	
酢 ……	大さじ2
砂糖 ……	大さじ1弱
塩 ……	小さじ1/5
レタス ……	1枚
アボカド ……	1/2個
卵 ……	1個
サラダ油 ……	少々
刻みのり ……	少々
練りわさび(お好みで) ……	適量

作り方

1. 耐熱容器にAを混ぜ、電子レンジ600Wで20秒加熱する。そこに一口大に切ったはもを身を下にして漬ける。
2. レタスを3cm長さの細切り、アボカドを2cm角に切る。フライパンにサラダ油をひき、薄焼き卵を作り、千切りにする。
3. Bを混ぜ、白飯に加え合わせて、2のレタスを混ぜ器に盛る。その上に1のはもの漬け汁の残りをかけ、はも、アボカド、卵をのせる。
4. 最後に刻みのりを盛る。お好みで、はもに練りわさびを少しのせる。