



※写真はイメージです。

すし飯にお好みの刺身を彩りよくのせたお手軽豪華メニュー！ 海鮮ちらし

材 料 (4人分)

米	3カップ
水	3・1/4カップ
昆布(切れ目を入れる)	10cm
A 酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1・1/2

刺身盛り合わせ(お好みの刺身)

まぐろ・鯛・鮭	各6切れ
はたて貝柱	4個
貝割れ菜・きゅうり	各適量
市販しょうがの甘酢漬	40g
もみのり	1枚分
おろしわさび・しょうゆ	各適量

作り方

1. 米は炊く30分以上前に洗って水気をきり、昆布と分量の水で普通に炊く。
2. Aを混ぜ合わせて合わせ酢を作り、1に加えて混ぜ、うちわであおいでつやよく仕上げる。
3. 刺身類はペーパータオルで水気を拭き、食べやすい大きさに切る。
4. 貝割れ菜は根元を除き、きゅうりは斜め薄切りにし、甘酢しょうがはせん切りにする。
5. 器に2を盛ってもみのりを散らし、3と4を彩りよくのせ、わさびとしょうゆを添える。