



※写真はイメージです。

すし飯とアイデア具材のコラボが新鮮！

まぐろのサラダ菜カップずし

材 料 (4人分)

A	温かいご飯 ……5カップ(600g)
	市販すし酢 ……約大さじ4弱
	まぐろ(刺身用) ……200g
	アボカド ……1/2個
	レモン汁 ……小さじ1
B	しょうゆ・マヨネーズ ……各小さじ1
	おろしわさび ……少々
	白菜キムチ漬け ……80g
	サラダ菜 ……約24枚
	刻みのり・大葉のせん切り ……各少々

作り方

1. Aを混ぜ合わせてすし飯を作り、ひと口大にまとめて(約24個)冷ます。
2. まぐろは1cm角に切る。
3. アボカドは皮と種を除いて1cm角に切り、レモン汁をまぶしてからBであえる。
4. 白菜キムチ漬けは細かく刻む。
5. 2を半量に分けて3、4を別々に混ぜ合わせる。
6. サラダ菜に1をのせて刻みのりを振り、その上に5を別々に盛ってキムチ漬けにはさらに大葉をのせる。