



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ちょっとしたおもてなしやお祝いに  
**カップ寿司(花びらサーモン)**



一人あたりのエネルギー <b>649kcal</b>	食塩相当量 <b>2.9g</b>	調理時間 <b>約40分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

温かいご飯	1合
すし酢	大さじ2
合挽きミンチ	80g
酒	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
卵	2個
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/4
にんじん	1/4本
和風だし(顆粒)	少々
水	小さじ1
きゅうり	1/4本
サーモン(刺身)	10切

■作り方

- ① 温かいご飯にすし酢を回しかけて、切るように手早く混ぜ合わせる
- ② 合挽きミンチをフライパンで炒め、肉の色が変わったらAを入れ、汁気がなくなるまで炒める
- ③ 割りほぐした卵に、みりん、塩を入れ混ぜ合わせ、弱火で熱したフライパンに入れ、菜箸でポロポロになるまで炒る
- ④ きゅうりは3mm幅の輪切りを2枚切り、好きな型で抜き、残りは千切りにする
- ⑤ にんじんは千切りにし耐熱皿に入れ、水と和風だしを加え、600Wの電子レンジで40秒程度加熱する
- ⑥ 2つのカップ(ガラスコップでも可)に①を1/4量ずつ入れ平らにし、千切りにしたきゅうりとにんじん、②の順に盛り、さらに①を1/4量ずつ入れてカップにならし、その上に③をまんべんなく盛る
- ⑦ ⑥の上から花の形になるように飾り、型抜きしたきゅうりを添える

cooking memo