



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
手鞠寿司 5種 (各4個)



一人あたりのエネルギー 392kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約30分 <small>*炊飯時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

- 米 2合
- 水 360ml
- 昆布 5cm
- 酒 大さじ1
- A { 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ3
- 塩 小さじ2/3
- 生ハム 8枚
- きゅうり 1本
- 梅肉(チューブ) 小さじ1/2
- むぎ海老(茹で) 4尾
- 卵 1個
- 塩 少々
- カニ風味かまぼこ 9本

■作り方

- ①米は研いで水気を切り、炊飯器に米と2合分量の水、昆布を入れ30分以上おき、酒を加えて炊く
- ②炊き上がった①の昆布を取り除き、混ぜ合わせたAを全体にかけ、しゃもじで切るようにして手早く混ぜ、人肌に冷ます
- ③ラップに②を35g程度ずつのせて20個丸める
- ④きゅうりで薄い輪切りを20枚作り、③4個の上に花の形に5枚ずつのせ、中央に梅肉を盛る
- ⑤残りのきゅうりを縦にピーラーでリボン状に4枚切り③4個に巻き、上にマヨネーズとえびのをのせる
- ⑥生ハムを細長く3等分し、③4個の上に折りながらのせバラの形に整える
- ⑦カニ風味かまぼこは1本残して赤い部分と白い部分に分け市松模様になるように編み③4個の上にのせる
- ⑧ボウルに卵を割り、塩を加え溶く
- ⑨熱したフライパンで⑧を焼き、薄焼き卵を作り、12cm×15cm程度に切り、さらに4等分する
- ⑩⑧をじゃばらに折り、残したカニカマを4等分して形良く巻き、③4個の上に飾る

cooking memo