



日本

ちらし寿司



材 料（2～4人分）

ご飯	600g（ご飯茶碗 4～5 杯分）
酢 -A	大さじ 3
砂糖 -A	大さじ 2
塩 -A	小さじ 1
グリーンピース	30g
錦糸玉子	卵 2 個分
厚焼き玉子	卵 2 個分
きゅうり	1/2 本
ボイルエビ	5 尾
マグロ（刺身用）	70g
いくら	30g
カイワレ大根（お好みで）	適宜

使用した容器：直径 15cm× 深さ 7cm

満水容量 1,000mL の耐熱容器

（品番 HWCK-100）

作 り 方

- 1 A の材料をしっかりと混ぜあわせ、すし酢を作る。
- 2 温かいご飯に 1 を再度よく混ぜ、しゃもじを伝えてご飯全体に回しかけます。しゃもじで切るように、大きく動かして混ぜ合わせます。
- 3 全体が混ざったらグリーンピースを入れ軽く混ぜ合わせる。均等になるように広げ粗熱を取る。
- 4 卵各 2 個を使い錦糸玉子、厚焼き玉子を作る。錦糸玉子は長さ 5～6 センチの細切りに切る。
- 5 ボイルエビ、マグロ、厚焼き玉子は 1 センチ角に切る。
- 6 容器に 3 の酢飯、錦糸玉子、3 の酢飯の順に重ね、5 をそれぞれまんべんなく散らす。
- 7 いくらにはスプーンで 1 杯分ずつすくい全体に盛り付ける。
お好みでカイワレ大根を散らしてできあがり。