

あいちゃんセット

6

回目

A
コース

12/15 月

B
コース

12/16 火



びんちょう鮭の手こね寿し

材料〈2人分〉

 びんちょう鮭切落し … 130g

大葉 …………… 10枚

生姜 …………… 10g

刻み海苔 …………… 適量

ご飯 …………… 400g

寿司酢 …………… 50cc

白炒りごま …………… 適量

A [しょう油 …………… 40cc

みりん(加熱し粗熱を取る)

…………… 15cc

- ① びんちょう鮭切落しは解凍し、バットに入れてAを加え、ラップをして冷蔵庫で15分ほど漬ける。
- ② 大葉、生姜は千切りにする。
- ③ ご飯に寿司酢を合わせ、切るように混ぜ合わせて、粗熱を取る。
- ④ 器に③を盛り、①をのせ、②、白炒りごま、刻み海苔を散らす。

約489kcal 1人分