



黄肌まぐろのちらし寿司

材料〈2人分〉

黄肌まぐろ切落し … 130g

れんこん …………… 70g

絹さや…………… 6枚

卵……………1個

刻み海苔…………… 適量

米…………… 2合

酢…………… 適量

サラダ油……………少々

A 酢…………… 大さじ4

砂糖…………… 大さじ2

塩…………… 小さじ1/3

B しょう油…………… 適量

わさび…………… 適量

- ① 黄肌まぐろ切落しは半解凍する。
- ② れんこんは1～2mm幅のちょう切りにして酢水にさらし、絹さやは筋を取る。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら②を入れてサッと茹でる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、溶き卵を薄く広げて焼き、千切りにする。
- ⑤ ボウルに炊き上げたご飯とAとれんこんを入れ、うちわなどで冷ましながら混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に⑤を盛り、④、①、千切りにした絹さやの順にのせる。
- ⑦ ⑥に刻み海苔を散らし、お好みの量のBをかけてお召し上がりください。