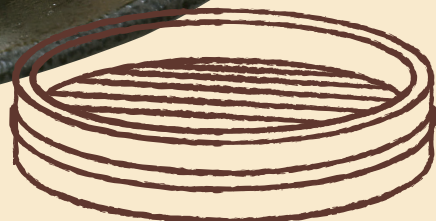




さばのちらし寿司



材料〈2人分〉

山安のさば一夜干し … 2枚

きゅうり …………… 1/2本
 生姜 …………… 10g
 みょうが …………… 1本
 大葉 …………… 3枚
 卵 …………… 1個
 サラダ油 …………… 少々
 ご飯 …………… 450g
 紅生姜 …………… 30g
 白炒りごま …………… 適量
 塩 …………… 少々

A
 酢 …………… 大さじ3
 砂糖 …………… 大さじ1
 塩 …………… 少々

- ① さばは解凍し、水気を拭き取り、魚焼きグリルで両面を4～5分ずつ焼き、骨を取り、大きめにほぐす。
- ② きゅうりは薄い小口切りにし、塩を振り水気を絞る。生姜、みょうが、大葉はせん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を薄くひき、溶いた卵を流し入れ、薄く広げ、弱火で両面1～2分ずつ焼き、細く切り、錦糸卵を作る。
- ④ 温かいご飯にAを加え、酢飯を作り、①、②のきゅうり、生姜、みょうが、白炒りごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に④を盛り、③、大葉をのせ、紅生姜を添える。

約679kcal 1人分