

三色ひな寿司



ひな祭りにぴったり！
散らし寿司をひし餅に見立てて華やかに飾りましょう。



【材料(1~2人分)】

米	1合	1合
酢	大さじ1と1/3	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1と1/3	大さじ1と1/3
塩	小さじ1/2	小さじ1/2
桜でんぶ	大さじ1	大さじ1
青のり	大さじ1	大さじ1
鮭フレーク	適量	適量
錦糸卵	適量	適量
菜の花	適量	適量
いくら	適量	適量
いかそうめん	適量	適量

【Point】

Point①

タッパーにラップを敷いておくと、ご飯がはりつかず、きれいに取り出せます！

Point②

容器や具を変えると色々な形で楽しめます。季節や行事に合わせてアレンジしてみましょう。

Point③

大人数でいただくときは、ケーキ型やパウンドケーキ型で作り、切り分けてもOK！

【栄養量】

エネルギー：680kcal

たんぱく質：12g

食塩量：3.2g

【作り方】

①

酢、砂糖、塩を混ぜ合わせて、炊きたてのご飯に和えて酢飯を作ります。

②

三等分したご飯に青のり、桜でんぶを和えて、緑、ピンク、白の3種類のすし飯ごはんを作ります。四角いタッパーに、桜でんぶご飯を平らに詰め、鮭フレークを重ねます。その上に白ご飯、青のりご飯を重ね、軽く押します。

③

お皿にひっくり返し、ゆでた菜の花、錦糸卵、いかそうめん、いくらで飾り付けます。