



母の日ずし

【材料】 (1人分)

ご飯	200g
すし酢	20g
柚の酢	2g
生姜	1g
いりごま	1g
紅鮭	20g
胡瓜	25g
卵	15g
【トッピング】	
生サーモン	30g
胡瓜	5g

<栄養量>

エネルギー	490kcal
糖質	86.9g
たんぱく質	19.6g
食塩相当量	2.8g

【作り方】

- ①ご飯は少し固めに炊いておく。
- ②生姜をみじん切りしてすし酢に浸けておく。
- ③紅鮭を焼いて、荒ほぐしにする（骨は丁寧に除く）。
- ④胡瓜を輪切りにして、軽く塩もみし水洗いした後、絞っておく。
- ⑤卵は炒り卵にしておく。
- ⑥炊き上がったご飯を冷ましながら、すし酢、生姜、いりごまを混ぜる。
- ⑦寿司飯に焼き鮭、胡瓜、炒り卵を軽く混ぜる。
- ⑧器に盛り付けて、生サーモンを花のように盛り付け、胡瓜の斜め切りを葉っぱに見立てて添える。

5月第2日曜日は「母の日」！
いつも家族のためにおいしいごはんを作ってくれるお母さんに感謝の気持ちを込めて、サプライズしてみませんか？

