



ごちそうちらし

611kcal／調理時間30分
(すし飯作りは除く)

【材料4人分】

すし飯	900g
ちりめんじゃこ	100g
しいたけ	4枚
三つ葉	1束
白ごま	適量
エビ	8尾
からし明太子	2腹
れんこん	1/4節
ゆで玉子	2個
すし酢	適量

【作り方】

1. しいたけを網焼きにして小さく切り、三つ葉は刻む。
2. エビを塩ゆでしてから皮をむき、縦に2等分する。からし明太子は皮を取りのぞく。
3. れんこんを薄切りにし、酢水（分量外）でゆでてから、すし酢に漬ける。
4. ゆで玉子の白身と黄身を分け、それぞれ裏ごしする。
5. すし飯に1のしいたけとちりめんじゃこ、半分の量の三つ葉、白ごまを加えて混ぜ、器によそう。
6. 5にゆで玉子を焼き、エビ、からし明太子、れんこんを彩りよく盛り付け、残りの三つ葉を飾る。

【ポイント】

9. れんこんをゆでる時は、酢を加えると色が白く、美しく仕上がる。
4. ゆで玉子の裏ごしは、錦糸卵を作るよりも手間がかからない。白身を裏ごしてから黄身に取りかかると、裏ごし器をそのつど洗わずにすみ、またきれいにこすことができる。