



SUSHI・DANGO

124kcal / 調理時間20分(すし飯作りは除く)

[材料 4人分]

すし飯	15g×12個
わさび	適量
マグロ(3cm角)	4切れ
イカ(3cm角)	4切れ
エビ	2尾
ぎんなん	4粒
ゆで玉子の黄身	適量
青のり	適量

[作り方]

1. マグロとイカの四隅を包丁で斜めにそぎ落とす。
2. エビとぎんなんを塩ゆでし、皮をむく。エビは縦に2等分する。
3. ラップにマグロを敷いてわさびをぬり、小さくまるめたすし飯をのせたら、ギュッとしばってまるく形を生える。イカも同様にする。
4. エビを赤い面が表になるように、ぎんなんと一緒にラップでまるく形作る。
5. 3種類のすしを竹串に刺し、マグロには裏ごししたゆで玉子の黄身、イカには青のりをふる。

[ポイント]

1. マグロとイカの四隅を切ることで、すし飯になじみ、まるい形に整えやすくなる。