



お肉やさんのにぎり寿司

223kcal/調理時間20分
(すし飯作りは除く)

【材料 4人分】

すし飯	20g×8個
わさび	適量
鶏ささ身	1本
塩・梅肉	各適量
青じその葉	1枚
牛薄切り肉	2枚
にんにく(薄切り)	4枚
大根おろし	適量
あさつき	適量
サラダ油	適量
すだち(スライス)	適量

【作り方】

1. 鶏ささ身の筋を取りのぞき、塩をふったら、フライパンを強火にして両面とも焼く。
2. 1をアルミホイルで包み、5分ほどそのまま置いてから、そぎ切りにする。
3. すし飯を小さく4個分にぎり、わさびをぬってから、すし飯の大きさにそろえて切った青じそを敷き、2をのせて梅肉をかける。
4. つづいて、すし飯を小さく4個分にぎり、牛肉に塩をふってから巻きつけるようににぎる。
5. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、4を軽く焼く。
6. 5の上に大根おろしと刻んだあさつきをのせ、すだちを飾る。

【ポイント】

2. 鶏ささ身を焼いたら、アルミホイルで包むこと。しばらくおいてから切ると、肉汁がしみ出さずに、ジューシーに仕上がる。