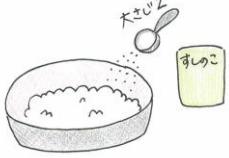
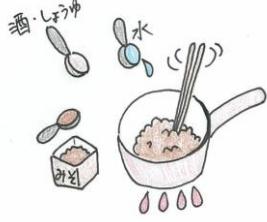


# ひな寿司

	材料(4人分)	作り方
すし飯	米 … 2合(280g) 水 … 100cc スベラガーゼ … 小さじ 2 すじのこ … 大さじ 2	①柔らかめのご飯にすじのこを混ぜる  ②鍋に①と水100cc、スベラガーゼを入れてしっかり混ぜる  ③自然に冷めるまでおいておく
鮭そぼろ	塩鮭 … 1切れ 酒 … 大さじ 1	①鮭に酒を振りかけ、ラップをかけて600wで1分加熱する  ②レンジから出してひっくり返し、火が通ってない部分があれば再度30秒程加熱する  ③冷ましてから、皮と骨を取り除き包丁でみじん切りにする
肉みそそぼろ	鶏ひき肉 … 100g 水 … 大さじ 1 酒・しょうゆ … 各大さじ1/2 味噌 … 大さじ 1	①鍋にひき肉と調味料をすべて入れて混ぜる ②火にかけて、菜箸で手早くかき混ぜながら加熱する  ③ポロポロになり水分が少なくなれば出来上がり
卵そぼろ	卵 … 2個 砂糖 … 大さじ 1 みりん … 大さじ 1 塩 … ひとつまみ 牛乳 … 大さじ 1	①ボールに材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる   ②テフロン加工のフライパンに流し入れ弱火でゆっくり加熱しよく混ぜる (箸4本ほどでまとめて炒めると卵がそぼろになりやすいです) ③卵が細かくなり、9割程度火が通ったら火を止め、余熱で完全に火を通す
盛り付け		①牛乳パックを5cmの高さになるように筒状に切る ②型の内側に酢を少し塗っておく ③お皿にラップを敷いて、型を置き、(鮭そぼろ、グリーンピース、卵そぼろ)(鶏そぼろ、グリーンピース、卵そぼろ)を中に詰めていく ④③の上にすし飯をのせ、その上にさくらでんぶをのせ、さらにすし飯をのせる ⑤指で少し押し、盛り付けるお皿をのせて、ひっくり返す ⑥ラップを外して、そおっと牛乳パックを外す