

つくってみませんか？

焼きあじの 姿寿司



《材 料》(4人分)

あじ……………2尾
塩……………小さじ1/3
米……………2合
酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ2/3
みょうが(みじん切り)・2本分
しその葉(みじん切り) 2本分
白ごま……………大さじ1
スライスチーズ……………2枚
しょうがの甘酢漬け…30g

(1人分の栄養価 392Kcal)

あじとチーズが不思議と合うよ！夏にさわやかなお寿司はいかが？



《作 り 方》

- ① あじはぜいごを取って3枚におろし、小骨を取る。塩をふって10分置き、水を拭いて焼いておく。
- ② かために炊いたご飯に、みょうがを加えたAをふりかけ、全体をきるように混ぜてBを散らし、軽く混ぜる。
- ③ ラップを広げ、中央に①のあじの皮目を下にして置き、半分に切ったスライスチーズを重ね、②の寿司飯の1/4量を棒状にまとめてのせ、ラップで全体を包み、きつめに押さえて形を整える。
- ④ 少し置いてからラップごとに切り分け、ラップをはずして器に盛り、しょうがの甘酢漬けを添える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)