

手まり寿司

◆材 料◆ 4人分

米・・・・・・・・・・2合
酢・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・大さじ2と1/2
塩・・・・・・・・・・少々
卵・・・・・・・・・・2個
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
スモークサーモン・・・・2枚
ハム（薄切り）・・・・4枚
きゅうり・・・・・・・・1/4本（25g）
大葉・・・・・・・・・・適宜



●作り方

- 1 米は固めに炊いて合わせ酢を混ぜ、寿司飯を作る。
- 2 溶き卵に砂糖と塩を混ぜ、炒り卵を作る。
- 3 サーモン、ハムは5cmくらいの長さに切る。きゅうりはスライスする。
- 4 ラップの中央に具をおき、寿司飯をのせて丸く形を整える。

（1人分 382kcal）

鮭フレーク、スライスチーズ、
お刺身などでも良いでしょう

