

ミニトマト



一粒に、リコピンやビタミン等の栄養素が詰まっています。赤やオレンジなど色鮮やかで、お料理を華やかに彩ります。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



華やかケーキ寿司

調理時間
約15分

1人分
505kcal

華やかケーキ寿司

調理時間

約15分

1人分

505kcal

【材料/4人前】

永谷園 すし太郎 黒酢入り……………1個
ごはん……………お茶わん約4杯分(500g)
卵……………3個
桜でんぶ……………適量
いくら……………適量
ミニトマト……………3個
ブロッコリー……………小房4個
絹さや……………12枚
むきえび(大)……………13個
砂糖……………大さじ1
塩……………0.5g
サラダ油……………大さじ1/4
酒……………大さじ1
直径15cmのボウル……………1個

【作り方】

- ①温かいご飯500gに、「永谷園 すし太郎 黒酢入り」の「ちらし寿司の素」1個袋を混ぜ合わせて寿司飯を作る。
- ②適当な大きさの器に卵、砂糖、塩を入れ、まぜ合わせる。フライパンにサラダ油を入れて熱し、まぜ合わせた卵液を流し入れて4本の菜箸で細くなるまでかき混ぜて炒り玉子を作る。
- ③沸騰した湯に、一つまみの塩(分量外)を入れ、ブロッコリーは2分、絹さやは1分ゆでる。
- ④えびは耐熱皿に並べ、酒をふり、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(500W:約2分 600W:約1分40秒)
- ⑤①の寿司飯を3等分して、直径15cmのボウルに、炒り玉子→寿司飯(1/3)→むきえび+炒り玉子→寿司飯(1/3)→絹さや→寿司飯(1/3)の順に重ねて層を作る。
- ⑥⑤の寿司飯の入ったボウルの上にラップをのせ、手でギュッと押す。
- ⑦⑥の寿司飯の入ったボウルを皿の上にひっくり返してのせて、底のラップをそっと引いて外す。
- ⑧最後に、寿司飯の上に、えび、ブロッコリー、いくら、桜でんぶを、皿の周りにブロッコリー、ミニトマトを飾りつけて完成。