

チカラ お酢の力



酢酸は胃の働きを良くすると
いわれ、体内でクエン酸に変わる
ことで疲労の原因となる乳酸を
分解し、疲労回復に効果がある
といわれています。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

サーモンとイクラのケーキすし

調理時間
15分

1人分
443kcal

サーモンとイクラのケーキすし

調理時間

15分

1人分

443kcal

【材料/4人前】

ご飯……………米2合分
ミツカン すし酢 昆布だし入り…大さじ4

〈お好みのお刺身〉

サーモン(刺身用)……………1/2さく
まぐろ(刺身用)……………1/2さく
いか(刺身用)……………50g
厚焼き卵……………卵1個分
かに風味かまぼこ……………4本
イクラ……………適量
大葉……………10枚

〈お好みで〉

しょうゆ……………適宜
マヨネーズ……………適宜
わさび……………適宜

【作り方】

- ①炊き立てのご飯に「ミツカン すし酢 昆布だし入り」をまわしかけ、切るように混ぜ合わせる。
- ②寿司ネタを用意する。サーモン、まぐろは薄く切る。いかは長さ2cm程度のいかそうめんに切る。厚焼き卵は2cm角に切る。大葉は1枚を6等分に切り、残りの9枚はせん切りにしておく。
- ③直径18cmのお好みの丸型(ケーキ型やタッパーなど)にラップを敷き、②のサーモン、まぐろ、いかそうめん、厚焼き卵、6等分にした大葉を敷き詰める。その上に、①のすし飯の半量を敷き詰め、強めに押さえておく。
- ④かに風味かまぼこをほぐしてのせ、その上から②でせん切りにした大葉をちらす。その上に残りのすし飯を敷き詰める。
- ⑤型の上にお皿をのせてひっくり返し、型からはずす。
- ⑥イクラをトッピングして切り分け、お好みでしょうゆをかけていただく。