※写真はイメージです。

お酢の力（チカラ）

アミノ酸やクエン酸などの有機酸は、血流を改善しサラサラにする効果があるとされ、コレステロール値や血糖値などの減少が期待できます。

ハロウィン!ケーキすし&ジャックランタン手まりすし

調理時間	1人分
30分	524kcal

ハロウィン!ケーキすし&ジャックランタン手まりすし

調理時間 30分 | 1人分 524kcal

【材料/4人前】

ご飯……1.5合分
ミツカン 五目ちらし……小袋各1袋
ツナ缶……小1缶
マヨネーズ……大さじ1と1/2
きゅうり……1本
<トッピング>
錦糸卵……20g
まぐろ(刺身用)……9枚
えび(ゆで)……3枚
かんぱち(切り身)……3枚
サーモン(刺身用)……3枚
イクラ……30g
イタリアンパセリ……3枚

ご飯……0.5合分
すし酢……大さじ1
サーモン(刺身用)……3枚
いか(刺身用)……3枚
まぐろ(刺身用)……3枚
のり……1/2枚

【作り方】

①<ケーキすし>温かいご飯(1.5合分)に「ミツカン 五目ちらし(すし酢)」を混ぜ合わせ、できあがったすし飯に、「ミツカン 五目ちらし(煮しめ具)」をさっくり混ぜ合わせる。
②きゅうりは半月切りにし、塩もみ(分量外)する。油をきったツナ缶にマヨネーズを混ぜる。
③15cmの丸型に、ラップを敷き詰める。(ラップの端がケーキ型から出るように十字に敷くと、型から取り出しやすい)ラップの上に、①を半量敷き詰める。
④③の上にツナマヨ、塩もみしたきゅうりを敷き詰め、残りの①を敷き詰める。上面に錦糸卵を敷き詰める。
⑤④を型から出し、皿にのせてから、まぐろ、えび(ゆで)、かんぱち、サーモンを彩りよく並べ、イクラを中央にのせ、イタリアンパセリを飾る。
⑥<ジャックランタン手まりすし>温かいご飯(0.5合分)にすし酢を混ぜ合わせる。すし飯を約20gずつ9ケに小分けする。のりでジャックランタンの目・鼻・口などを作る。
⑦ラップにネタをのせ、すし飯をのせ丸く包む。⑥で作ったジャックランタンの目・鼻・口などを飾る。お好みでしょうゆをつけていただく。