

押し寿司

2年次の給食マネジメント実習において、学生が考案し販売実習したレシピのご紹介

材料 2人分

ご飯(炊いたもの)	320g
穀物酢	22g
食塩	0.4g
砂糖	4g
昆布茶	0.4g
卵	30g
油	1g
えび(1人1枚)	26g
きゅうり(1人2枚)	10g
にんじん	20g
かんぴょう(乾)	4g
干し椎茸	4g
濃口醤油	5g
みりん	4g
だし汁	40g
刻みのり	0.6g

A

B



栄養価 1人前

エネルギー	327kcal	たんぱく質	9.7g
脂質	2.8g	炭水化物	63g
食塩	1.2g		

作り方

1. 米は洗って30分浸漬し **1.25倍の水**を加えて炊いておく。
2. Aの合わせ酢は、火にかけて砂糖を溶かしておく。
3. えびはさっと茹で、きゅうりは1人2枚の斜め切りにしておく。
4. かんぴょう、干し椎茸は水に戻してみじん切り、にんじんもみじん切りにしてBの調味料を加えて煮て冷ます。
5. すし桶に、①の米を入れて②の合わせ酢を加え**切るように**混ぜてすし飯を作る。
6. バットは酢水で軽く濡らして水気をふき取り、⑤のすし飯を **1/3の高さ**に広げる。
7. ④の具材を均等に敷き詰め、残りのすし飯を重ねる。
8. 錦糸卵を作って切っておく。
9. 型抜きして、器に盛り錦糸卵、きゅうり、えび、刻みのりを飾る。

いつもの散らし寿司にひと手間かけてみました。
ひな祭りのお寿司にピッタリの可愛いお寿司です。