



鮭寿司

20分

(炊飯の時間は含みません)

酢飯効果でさっぱり！じめじめした季節や暑い夏におすすめです。♪



見た目が綺麗で豪華に見えますが、意外と簡単に作れるので挑戦してみてください☆

材料・・・ 作りやすい分量

米	2合
塩	少々
砂糖	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と1/2
れんこん	4cm位
しいたけ	2個
にんじん	1/3本
砂糖	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
醤油	大さじ1と1/3
水	100cc
鮭	2切
きゅうり	1/3本
焼きのり	適量

作り方

- ① 米は洗米して炊く。
- ② Aを合わせて煮切っておく。
- ③ れんこんとにんじんは薄いいちょう切り、しいたけは薄切りにしておく。
- ④ 鍋に③とBを加えて野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 鮭はグリル（又はフライパン）で焼いてほぐす。
- ⑥ きゅうりは薄く輪切りにしておく。
- ⑦ ①に②を混ぜてすし飯を作る。
- ⑧ ⑦に④、⑤、⑥を加えてさっくりと混ぜ、仕上げに焼きのりを飾ったら完成！

* 味付けはお好みで加減して下さい



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community