給食レシピ

〈料理名〉
鮭の親子寿司

〈写真〉

材料	1人分	切り方
精白米	90g	
昆布	5g	
砂糖	5g	
米酢または穀物酢 A	20g	
塩	2.5g	
いくら醤油漬	15g	
●錦糸卵●		
卵	1/4個	
塩	0.1g	
砂糖	1.7g	
サラダ油	1g	
塩鮭	35g	
大葉	1/2枚	千切り
きざみのり	0.2g	

作り方

① Aの調味料を全て合わせ、すし酢を作る。

② 精白米は研いで、通常の1割弱の水分量（後からすし酢を合わせるため）で昆布を入れて炊き、①のすし酢を合わせて酢飯を作る。

③ 塩鮭はグリルで7分程焼き、皮、骨、血合いを取り除いてほぐす。

④ 卵を溶きほぐし、調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
薄焼き卵を作り、千切りにして錦糸卵にする。

⑤ 器に酢飯を盛り、鮭③、錦糸卵④、いくら、刻んだ大葉をそれぞれ盛る。
最後にきざみのりを飾って出来上がり。

＊本レシピでは、ほぐした塩鮭を使用していますが、
市販の鮭フレークでも手軽に作ることが出来ます。

酢飯をつくる時のポイント！

① ご飯が熱いうちに、合わせたすし酢を少しずつ加える。

② ご飯に切れ目を入れた後、うちわで扇ぎながら手早く混ぜる。
混ぜるとき、混ぜすぎるとねばりが出てしまうので
さっと切るように混ぜること。