

ほごし寿司

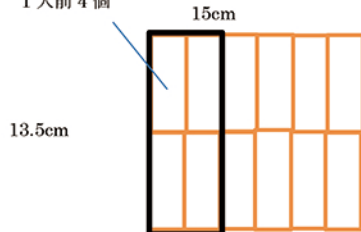
材 料 (4 人分)

米飯 600 g
(酢飯用に固めに炊いたもの)
●酢 45 g
●砂糖 25 g
●塩 4 g
ツナ缶 240 g
濃口醤油 13 g
砂糖 40 g

分量の目安

13.5×15cm の型でつくる場合

1 人前 4 個



作 り 方

- ① ●で合わせ酢をつくり、米飯と混ぜ合わせて酢飯を作る。
- ② ツナ缶をフードプロセッサーにかけて細かくしておく。
- ③ ②に濃口醤油、砂糖を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ④ バット(または押し寿司の型等)にひとまわり大きなラップを敷き、冷ました③を平らにならし、上に酢飯を敷き詰めて、ラップをする。
- ⑤ 押し型(同じ大きさのバットなど)でぎゅっと押し、重しをのせて30分ほどなじませる。
- ⑥ 押し型を取り、上のラップを外し、具が上になるよう返し、包丁を濡らしながら長方形の食べやすい大きさに切り分ける。

1 人分栄養価

エネルギー	563	kcal
たんぱく質	15.9	g
脂質	13.6	g
食塩	2.0	g

