

メニュー名

笑顔(♡▽♡)いっぱい思い出の味お寿司

学校名: 成女高等学校

氏名: さん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

沢山お世話になっているおばあちゃんおじいちゃんに向けて作りました。小さい頃は、両親が仕事で家にいないときに、おじいちゃん達のお寿司屋さんでお手伝いをさせてもらうなど、面倒を見てもらっていました。その時に作ってくれたご飯がお寿司でした。今回はその思い出のお寿司をアレンジして感謝の気持ちとこれからも健康に過ごしてもらえるように気持ちを込めて作りました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
ご飯	550g	1. 具材を用意する。ハムをハートの形に切り抜く。イカはハートが見えるように薄く切る。	1 90 分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
酢	大さじ6	2. 寿司飯を用意する。酢、砂糖、塩を合わせて寿司酢を作る。	
砂糖	大さじ3	ボールに温かいご飯を入れそこに合わせた寿司酢を入れて混ぜる。	
塩	小さじ2/3	3. 2で作った寿司飯を150g、200g、150g、50gに分ける。	
桜でんぶ	15g	分けた寿司飯の50gには黒すりごま、200gには桜でんぶを混ぜる。	
イカ	6切れ	4. のりを縦に1/4にしたものを2枚、1/2にしたものを2枚用意する。	
ハム	1枚	5. 巻きすを使い1/4の大きさののりで黒すりごまを混ぜた寿司飯を巻く。	
大葉	8枚	1/2ののりで桜でんぶを混ぜた寿司飯を巻く。	
のり	大2.5枚	※すりごまのものは目の部分なので丸、桜でんぶのものは花びらにするので雫型に作る。	
黒すりごま	15g	6. 巻きすで黒すりごまの海苔巻を中に入れて、150gのすし飯を入れ、ニコちゃん海苔巻を作る。	
		7. 残りの寿司飯に大葉、ハム、イカを順番に乗せてお寿司を握る。	
		8. ニコちゃん海苔巻きを6等分にして桜でんぶでほっぺを、ハムで口を作る。	
		花びらは5等分にし、7と合わせてお皿に盛り付ける。	