

メニュー名

華のケーキ寿司

学校名: 長野女子 高等学校

氏名: 倉島 さくら

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

17年間育ててくれたお母さんに感謝の気持ちを込めて作りました。
花をイメージして華やかな雰囲気仕上げました。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
ご飯	500g	① ☆ を混ぜ合わせご飯に混ぜ、濡れ布巾を被せておく。 ② 卵を溶きほぐし ★ を入れてフライパンで薄焼き卵を作り、細切りにして錦糸卵を作る。 ③ 中に入れる具を作る。きゅうりの長さが半分になるように切った後、繊維に沿ってスライスし、油をきったツナと混ぜておく。 ④ ケーキの型に錦糸卵→酢飯→さくらでんぶ→酢飯→ツナきゅうり→酢飯の順につめる。 ⑤ ④ をお皿にひっくり返して出す。 ⑥ サーモンで花を作って ⑤ の上に飾りつける。 ⑦ いくら、さやえんどう、むきエビ、カイワレ大根を飾りつけて完成。
☆酢	大さじ4	
☆砂糖	大さじ3	
☆塩	小さじ1	
卵	2個	
★塩	少々	
油	小さじ2	
さくらでんぶ	30g	
きゅうり	2分の1	
ツナ缶	70g	
サーモン	200g	
いくら	30g	
むきエビ	50g	
さやえんどう	2個	
カイワレ大根	10g	