

メニュー名

# おすしのフラワーガーデン

学校名: 千葉市立千葉高等学校

氏名: I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

母に感謝を込めて、母の好きなサーモンを使ったメニューにしました。全体的に花をイメージして作ったので、目で楽しんで美味しく食べることができます。



| 材料                                                      | 分量(2名分)                                           | 作り方と調理時のポイント                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 調理時間                       |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 酢飯<br>食紅<br>卵<br>きゅうり<br>サーモン<br>カニかまぼこ<br>さくらでんぶ<br>枝豆 | 500g<br>適量<br>2個<br>1/5本<br>1切れ<br>適量<br>適量<br>適量 | <ol style="list-style-type: none"> <li>ごはん酢、砂糖、塩を加えよく混ぜる。<br/>1/3を別のボウルに移し、食紅を入れて混ぜる。<br/>→食紅は色の変化を見ながら少しずつ入れる。</li> <li>溶き卵を作り、油をひいたフライパンを熱する。<br/>直径10cmほどの円型に薄焼き卵を2枚作る。<br/>→型があると便利。残りの卵で薄焼き卵を作る。</li> <li>きゅうりは薄い輪切り、残りの卵で作った薄焼き卵は細切りにする。<br/>サーモンを薔薇の形に巻く。2つ作る。<br/>→端を重ねるように並べ、端から巻いていくと綺麗にできる。<br/>クッキー用の花形で花形のサーモンを2つ作る。</li> <li>白い酢飯を4等分、ピンクの酢飯を2等分にし、丸く握る。<br/>→ラップを使うと手に米粒がつかない。</li> <li>ラップに直径10cmほどの薄焼き卵をのせ、その上に白い酢飯をのせる。<br/>少し強めに握る。さいたカニかまぼこ、花形のサーモンの順にのせる。<br/>→写真左上のてまり寿司になる</li> <li>白い酢飯の上に輪切りのきゅうりを1枚のせ、そのうえに薔薇のサーモンをのせる。<br/>→写真中央のてまり寿司になる</li> <li>ピンクの酢飯の上に細切りにした薄焼き卵をのせ、さくらでんぶ、枝豆をのせる。<br/>→写真右上のてまり寿司になる</li> <li>盛り付けたら、枝豆を散らして完成。</li> </ol> | 60分<br>※調理時間は2名分を作る合計の調理時間 |