

# 紅白ちらし寿司

【3/5kcal//1人当り】

調理時間  
15分



お手持ちの器でお試ください。  
長方形の流し缶で作って、お皿に取り出してもいいですね。  
飾り付けも自由に、楽しんでください。

東信水産お魚かんたんレシピ

## 材料 (2人分)



刺身盛合せ……………3人前  
(ヒラメ、ぶり、まぐろ  
サーモン、いくら、えびなど)  
飾り……………適量  
(穂じそ、柚子の皮、きゅうり  
ラディッシュ、紅たまでなど)  
あたたかいごはん……………300g  
A 酢……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
塩……………小さじ2/3

## 作り方

1. ごはんに混ぜたAをふりかけ、しゃもじで切るように混ぜ、すし飯を作る。
2. 器にすし飯を入れ、ラップをのせ上からスプーンなどで押さえる。
3. 刺身は半分に切る(大きい場合は3cm角を目安に切る)。
4. ラップをはずし、先端を濡らした木べらで縦横4等分に切れ目を入れる。
5. 2.の刺身を、色合いを考えながら切れ目に合わせて並べる。好みで飾りをのせる。



## 紅白ちらし寿司

東信水産のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

