

♡ 春のちらし寿司風とんぶり

521kcal



材料(2人分)

海鮮

鯛（刺身用）…6切れ
 ボイル海老…6尾
 イクラ（醤油漬け）…30g

筍と椎茸の煮物

筍（水煮）…15g
 椎茸…1枚
 にんじん…10g
 油揚げ…1/4枚

【A】

だし汁…50cc
 醤油…小さじ1
 砂糖…小さじ1
 みりん…小さじ1/2

菜の花と錦糸卵の和え物

菜の花…4茎
 卵…1個
 サラダ油…小さじ1/4

【B】

だし汁…大さじ1
 醤油…小さじ1/4
 みりん…小さじ1/4

寿司飯

白米…1合

【C】

グレープフルーツの
 搾り汁…大さじ5
 塩…小さじ1
 砂糖…小さじ4

作り方

- 1 白米を研ぎ、30分ほど浸水してから、ザルにあげて水気を切り、炊飯器に規定量の水を入れて炊く。
- 2 筍、椎茸、にんじん、油揚げは約5mm角切りにし、耐熱容器に入れて【A】を加え、電子レンジ（500w）で約5分加熱する。いったんとり出して全体を混ぜ合わせてから、さらに約3分加熱して冷ましておく。
- 3 菜の花は硬い根元は切り落として食べやすい大きさに切る。約1分塩茹でして冷水にとり、水気を絞って【B】と合わせて味をなじませておく。
- 4 卵はよく溶きほぐし、サラダ油をなじませたフライパンで薄焼き卵を焼き、冷めてから細切りにして錦糸卵を作る。【3】と軽く混ぜ合わせ、菜の花と錦糸卵の和え物を作っておく。
- 5 【1】が炊けたら粗熱を取り、合わせておいた【C】を回しかけて混ぜ合わせる。さらに【2】を合わせ、寿司飯を作っておく。
- 6 お皿に【5】を盛り、海鮮と【4】を彩りよく盛りつける。

ここがポイント /

ポイント1



グレープフルーツの搾り汁を寿司酢の代わりに活用。寿司酢よりもまろやかで、ほどよい酸味と爽やかな香りが食卓をさらに華やかに彩ります。ビタミンC・B₁も摂れ、嬉しいことばかり。

ポイント2



煮物は、材料を小さく切って耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで加熱するだけでOK。煮る時間が省け、この間に錦糸卵を焼くなど、ほかの作業が進みます。