



2019年

you
me
食材提供

4/11 (木) 彩り押し寿司 (佐藤 利恵さん)

(材料2個分)

{ごはん：1合分
すし酢：大さじ2
青のり：小さじ1
鮭フレーク：大さじ2
白ごま：小さじ1
錦糸たまご：1個分
柴漬け：10g
きゅうり：1/4本
スモークサーモン：4枚

- ① 熱々のごはんにすし酢を加え、切るように混ぜ合わせて、3等分し、それぞれに青のり・鮭フレーク・白ごまを混ぜ込み、3色のごはんを作る。
- ② 柴漬けはみじん切りにして、きゅうりはピーラーで薄切りにし、3.5cm長さに切る。スモークサーモンも3.5cm長さに切る。
- ③ 牛乳パックの底から6～7cmのところまで切って、型にする。ラップを敷いて、②のきゅうり・柴漬け・スモークサーモンと錦糸たまごを、十字に4等分してモザイク柄になるように並べてのせる。同様にもう一個作る。
- ④ ③に①の鮭フレークごはんの半分を敷き、その上に白ごまごはんの半分をのせて、最後に青のりごはんの半分を詰め、3層にする。このときゅっと押さえながら詰めると後で崩れにくくなる。もう一個にも同様に詰める。
- ⑤ ④を型からはずし、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。