

ママの 晴れごはん[☀]

- 野菜が好きななるレシピ集 -



カニカマやワカゴをちよひ足しても◎! おうちdeパーティ 夏やさいお寿司

大好きなお魚やハムと一緒に夏野菜がいっぱい食べられる!
色を活かしたカラフルお寿司で、食べられる野菜を増やしちやおう!

こんな種類の野菜が
食べられるよ!



完成イメージ

・材料(4人分・掲載写真の分量)・

材料	分量	切り方・下ごしらえ
酢飯	2合	市販のすし酢 60cc マヨネーズ 小さじ2 を混ぜる
お刺身	各4枚	サーモン・エビ・イカ・ タイなど好みのもの

材料	分量	切り方・下ごしらえ
<軍艦巻き> コーン・ツナ 枝豆	各大きじ1.5 30粒程度	塩ゆでにする
<握り寿司> カボチャ エリンギ	30g 1本	薄切りにしてフライ パンで焼く
赤パプリカ・ 黄パプリカ	1/2個 1/2個	電子レンジで加熱、 皮をむく
グリーンアスパラ	3本	塩ゆでにする
プチトマト	4個	薄い輪切りにする
キュウリ	1本	ピーラーで縦に薄く切る
ハム	6枚	2~3cm幅に切る

・3step! 作り方・

- 炊きたてのご飯にすし酢・マヨネーズを入れ、切るように混ぜ合わせる
寿司1個の大きさの目安は小さじ山盛り1程度
- パプリカは電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱する
冷めるのを待ち、皮をむく
★パプリカが熱くなるため、火傷に充分注意してください
<握り寿司>
ラップに具材→酢飯の順に乗せ、包み込んで形を整える
できたお寿司にスプーンの裏などで軽くしょうゆを塗る
- <軍艦巻き>
ラップに酢飯を乗せて形を整える
薄切りにしたきゅうりなどの野菜やハムで酢飯を巻き、軍艦巻き用の具材を乗せる

こしなふうに
握ります!



写真
募集

このコーナーのレシピを作った写真を募集しています!

ご応募いただいた作品は、本誌に掲載させていただきます。
詳しくはP32の紹介コーナーをご覧ください!