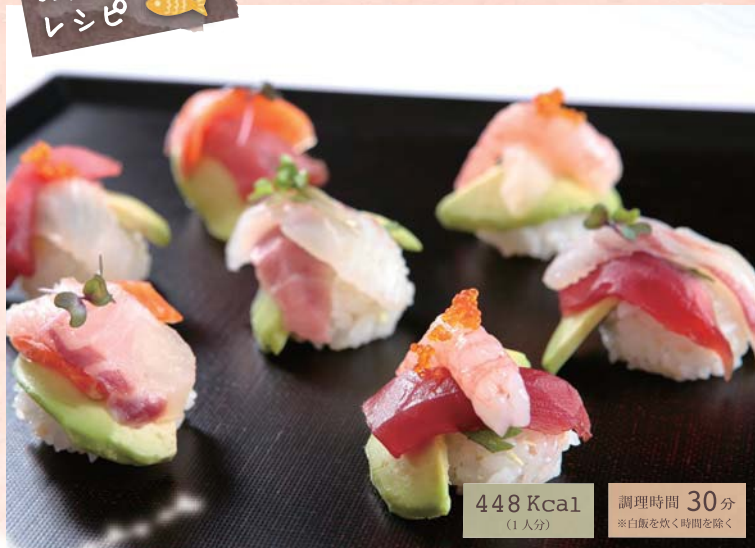


東信水産
お魚かんたん
レシピ

オードブル寿司 お刺身盛合せでひと工夫



448 Kcal (1人分) 調理時間 30分
※白飯を炊く時間を除く

お刺身盛合せ

お正月も数日過ぎると、新鮮なお刺身を食べたくなりますね。
丸めたすし飯にお好みのお刺身を彩りよくトッピングするだけの
オードブル寿司は、そんなときにもピッタリ。
ちょっとしたお吸い物を添えれば、立派なおもてなしになります。
塗りの折敷にもよく映え、手軽に初春らしい華やかさの演出に。
一口で食べやすいように、小さめに作るよう心がけましょう。

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

オードブル寿司

初春のおもてなしに

448 Kcal (1人分) 調理時間 30分
※白飯を炊く時間を除く



材料を揃えたら
さあトッピング!

材料 (2人分)

- ・お刺身盛合せ 150g
(まぐろ、たい、サーモン、甘えびなど)
- ・とびっこ 適量
- ・アボカド 1/4コ
- ・青じそ 5枚程度

【わさびだれ】

- ・わさび 適量
- ・しょうゆ 少々
- ・すし飯 1合分
(炊きたてのご飯にすし酢を合わせる)
- a {
 - ・生姜のみじん切り 10g
 - ・白ごま 大1/2

作りかた

- ① すし飯にaを混ぜ、ラップなどを使い一口大より小さめに丸めておく
- ② わさびを少量のしょうゆで濃い目に溶く
- ③ お刺身を三角形(△のように)に切る(厚ければそぐ)アボカドはうす切りに、青じそは食べやすい大きさに切る
- ④ 皿にすし飯を置き好みのすし種を彩りよくのせる小皿にわさびだれを添える



約15gが目安



*料理・文 中島紀美子 (日本料理教室 Kitchen Witch 主宰)

©東信水産株式会社