

東信水産
お魚かんたんレシピ

調理時間 15分
383kcal (1人分)



真鯛の
手まり寿司

昆布茶を使って時短でつくる、
真鯛の手まり寿司の
まあるい可愛らしい手まり寿司は、
入学や就職のお祝い
にぴったりのメニューです。

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

真鯛の
手まり寿司

◆材料(2人分(6~8個))
Cooking ingredients

真鯛(刺身用).....1冊
固めに炊いた温かいごはん2膳分
木の芽.....適宜
いくら(しょうゆ漬け).....適宜

A
昆布茶.....小さじ1
酒.....小さじ1
B
酢.....大さじ1と1/2
砂糖.....大さじ1/2
塩.....小さじ1/3



◆作り方◆How to cook

- ① 真鯛は薄切りにし、Aをまぶして冷蔵庫で休ませる。
- ② ごはんに混ぜたBをまわしかけ、しゅもじで切るようにしながら混ぜて、冷ます。
- ③ ラップに真鯛を2切れのせ、その上にすし飯をピンポン球くらいの大きさになるようにのせる。ラップごと茶巾しぼりの要領で丸める。上にいくらと木の芽をのせる。残りも同様につくる。



料理 料理家 藤部 和泉 ©東信水産株式会社