

サーモンの茶巾寿司

お祝い事にもおすすめの、サーモンといくら茶巾包みです。

調理時間
20分

1個当り
171 kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (4個分)

- ・サーモン刺身(刺身用) …… 100g
- ・いくら …… 大さじ2
- ・卵 …… 3個
- ・塩 …… 少々
- ・酒 …… 小さじ1と1/2
- ・片栗粉 …… 小さじ2/3
- A
 - ・酢 …… 大さじ2/3
 - ・砂糖 …… 小さじ2/3
 - ・塩 …… 少々



- ・サラダ油 …… 少々
- ・三つ葉 …… 2本
- ・絹さや …… 2枚
- ・温かいご飯 …… 120g

●作り方

- ① 温かいご飯に混ぜたAを加え、合わせる。
- ② サーモンは薄切りにする。絹さやと三つ葉は塩を加えた熱湯でサッと茹でて、冷水にとって色止めをし、水気をよくとる。絹さやは半分に切る。
- ③ ボウルに片栗粉と酒を入れよく混ぜ、そこに卵を割り入れかき混ぜる。網でこす。
- ④ フライパン(22cm)に薄く油をしき、中火に熱し、卵液を1/4量流し入れ、薄焼き卵をつくる。同じようにして合計4枚つくる。
- ⑤ 皿の上にラップをしき、中心にサーモン、酢飯1/4量を順にのせる。ラップごときゅっと丸め、取り出す。同じようにして合計4個つくる。
- ⑥ 皿の上に新しくラップをしき、薄焼き卵を1枚のせる。中心に⑤を1つのせ、ラップごと包み、取り出す。留め口を下にして皿にのせ、絹さやを飾る。同じようにしてもう一つつくる。
- ⑦ 残りの2つは、それぞれ薄焼き卵の中央に⑤を1つのせ、ひだをよせるようにして包む。留め口を三つ葉で結ぶ。
- ⑧ 上にいくらを飾る。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る