

おや

で

# おさかな クッキング

★本日の献立★  
お子様カップ寿司



♪ お子さんと楽しくお料理できる  
おさかなかんたんレシピができました

東信水産のHPでもご覧いただけます。

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

料理・文 フードコーディネーター 安田奈津

# o·s·a·k·a·n·a·c·o·o·k·i·n·g

## ★材料

### ① 寿司飯

米……………2カップ / 昆布水2カップ  
合わせ酢……………米酢大3・砂糖大3・塩大1/2  
白ゴマ……………適量

### ② トッピング材料(具材)

a { オーロラサーモン:100g  
オニオン:1/4コ }

オレンジ  
クリーム  
チーズ { クリームチーズ…18g  
オレンジ果汁…大1 }

b { タコ(刺身用):80g  
アボカド(1/2コ) }

オリーブ  
醤油 { オリーブオイル…小1  
醤油…小1  
レモン汁…少々 }

c { ツナ(1缶 約80g)  
トウモロコシ(適量) }

カレー  
マヨネーズ { カレー粉…小1/3  
マヨネーズ…大2 }

d { 甘エビ  
アボカド(1/4コ) }

オーロラ  
ソース { トマトケチャップ…大1  
マヨネーズ…大1  
胡椒…少々 }

### ③ 飾り用に

きゅうり(ピーラーで薄く削ぐ)…1本  
オレンジ(皮をむいて、実を取り出しておく)…適量  
ディル・スプラウト・トビッコ等

## ★ポイント★

お好きな具材を工夫して  
作ってみましょう。  
お刺身盛り合わせなどを  
使うと手軽に楽しめますよ。

## ★お母さんをお願い★

包丁やピーラーなどの  
刃物を使う作業は  
お子さんが行う場合は  
お母さんがしっかりついて  
お母さんがしっかりついて  
一緒にやってあげましょう。

## ★作りかた

1. 米を炊き、合わせ酢をまわしかけ  
白ゴマを加えてなじませる。
2. 小さな器に1の寿司飯を適量盛る。  
(6分目位)
3. お好みの具材をトッピングして  
ディル・スプラウト・トビッコ  
オレンジ等を彩りよく飾る。

## ★具材の準備&盛り付け

### a オーロラサーモン & オニオン

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、水にさらし水気を切っておく。
- ② 室温に戻して柔らかくしたクリームチーズにオレンジの果汁を加えよく混ぜる。
- ③ 小角に切ったサーモンと玉ねぎを②で和えて盛り付ける。

### b タコとアボカド

- ① タコ・アボカドは小角に切る。
- ② オリーブオイルと醤油をよく混ぜ、①を加え和える。
- ③ ピーラーで薄く削いだきゅうりを寿司飯の上にひと巻きしてから、②を盛り付ける。

### c ツナとトウモロコシ

- ① ツナ缶の汁気を切り、マヨネーズ・カレー粉とよく混ぜておく。  
(フードカッターにかけると更に良い)
- ② 茹でたトウモロコシを①に適量混ぜ、盛り付ける。

### d 甘エビ・アボカド

- ① 甘エビのしっぽを抜いておく。
- ② アボカドを薄切りにする。
- ③ ①・②を盛り付け、オーロラソースを上からかける。



いぶんで  
つくったんだよ。

