

鮭寿司

エネルギー：373kcal

【材料】 2人分

米	1合
寿司酢	
鮭フレーク	40g
胡瓜	1/4本
塩	少々
白ごま	小さじ1
卵	1個
砂糖・塩	少々
油	少々
きざみのり	お好みで
ガリ	お好みで

【作り方】

1. 米をとぎ 15分程度浸水させ、炊飯する。
2. 卵に砂糖と塩で味をつけ、フライパンに油を適量ひいて薄焼き卵にする。卵が冷めたら細く切り 錦糸卵にする。
3. 胡瓜はイチョウ切りにし、塩を全体にまぶしておく。しんなりしてきたら水で洗い、よく水気をきっておく。
4. ご飯が炊けたら寿司酢で寿司飯にする。寿司飯に鮭フレーク、胡瓜を混ぜて皿に盛る。その上に錦糸卵、きざみのりを散らし、ガリを添えて出来上がり。

