

土からキッチン～『パーティ雛寿司♡』～健腸レシピ

2022年3月1日

みなさん こんにちは～😊

昨日は暖かい日でしたが、少しづつ春が近づいてきている気配ですね🌸

卒業式の時期、今はコロナで昔とは違った卒業式なのでしょうね。。。形は違っても新たな旅立ちの日、たくさんの夢を抱きながら歩んでほしいと思います。

そして3月3日は桃の節句🌸お雛様です。昨年も書いたかと思いますが、私の子供は娘3人😊そして長女が3月3日生まれなんです👩🏻
そして何と！孫も女の子👧 みんな私にとっては可愛くてしかたない女子ばかりです♡

そんな桃の節句にも、卒業祝いパーティや入学、進学、就職、お誕生日などなど、どんなときにも華やかにテーブルを彩ってくれるお寿司をご紹介します！

今回も火を使ったのは卵を焼いただけ！本当に簡単なのに豪華に見えますよ！

しかも小さなお子さまでも一緒に盛りつけできるので、苦手なお野菜なんかも自分で盛り付けると食べてくれるかもしれませんね。

【材料】5個分※直径8センチくらいのカップです。

ご飯 600g
アボガド 半分
パプリカ 半分
金時人参 35g
きゅうり 1本
絹さや 6枚
レッドキャベツプラウト 少々
海老 2尾
燻製サーモン 50g
まぐろ刺身 65g
イカ刺身 30g
ローストビーフ 40g
卵 1個
ゆかり 少々
炒りごま 少々
寿司でんぶ 少々
寿司酢 大さじ3

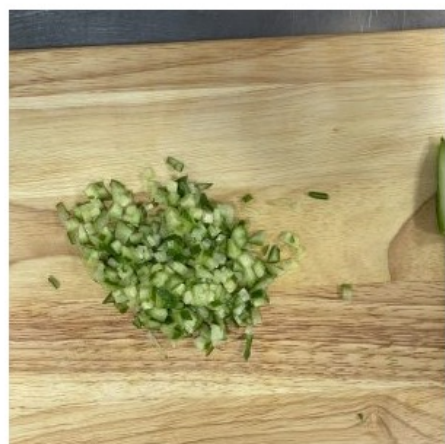


【作り方】

①ご飯は3等分に分け、寿司酢を合わせ、1つはゆかり、1つは炒りごまを混ぜておく。



②アボガドは3ミリくらいの薄切り、パプリカときゅうりは5ミリくらいの角切り、絹さやと金時人参はそれぞれレンジで30秒ほど加熱、絹さやは半分斜め切り、人参は花形に抜き回りは角切りにする。



③卵は薄焼きにして金糸卵にする。



④材料が揃ったら、カップにご飯、野菜、ご飯と順に入れ、上にもお好きな具材を飾りつけて出来上がり！



今回はまぐろ、イカ、サーモンはバラの花に見立て何枚かを重ねて花びらのようにしてあるだけで簡単にできます。幅を2センチ（売っているお刺身を横に半分）くらいにすると重ねやすいですよ😊

お子さまと一緒に楽しく作っていただけたらと思います。

1つのカップで食物繊維やタンパク質をはじめ、栄養をバランス良く摂れます。

ぜひお好きな具材を色々使って試してみてくださいね！