

◆きゅうりたっぷり簡単ちらし寿司◆

《材料》

- きゅうり……………2本
 - 塩……………大さじ1
- ごはん……………茶碗4杯
(硬めに炊く)
 - 酢……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1/2
 - 塩……………小さじ1
- ツナ缶詰……………1缶
- 卵……………1個
 - 砂糖……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1
 - 油……………適量
- 刻みのり……………適量



①
きゅうりは小口切りにする。塩をふり、軽くもんでおいておく。

②
すし飯をつくる。ボールに酢、砂糖、塩を合わせ、軽くかき混ぜる。温かいごはんに回しかけ、冷ましながらしゃもじ全体になじませる。

③
ツナは油を切り、よくほぐしておく。卵に砂糖、塩を加えて混ぜ、油をしいたフライパンで炒り卵をつくる。

④
②によく水気をしぼった①と、③を加えて全体に合わせる。

⑤
器に盛り、刻みのりを散らす。

すごく簡単に作れるので、朝ごはんにもおすすめです！
ポイントはしっかり水気をしぼること。ごはんになじみやすくなります。

