





## はこすし つく かた 箱寿司の作り方

わっと ほあい  
(500 W の場合)

- ① 卵たまごを洗あらってボウルわに割わる。
- ② 卵たまごに砂糖さとうこ小さじ1と塩しおをひとつまみ入れて混まぜる。
- ③ レンジ容器ようきに入れて蓋ふたをし、1分加熱ぶんかねつする。
- ④ ③を袋ふくろに入れて手てで細こまかくつぶす。
- ⑤ キヌサヤは筋すじを取とってラップつつで包つつむ。
- ⑥ キヌサヤをレンジ容器ようきに入れ、蓋ふたをして1分加熱ぶんかねつする。
- ⑦ パックご飯はんを時間じかんどお通り加熱かねつする。
- ⑧ パックご飯はんにすし酢すを大さじ1混まぜる。
- ⑨ 箱はこを組くみ立たててラップしを敷しく。

- ⑩ スモークサーモンとキヌサヤ、卵たまご、桜さくらでんぶを並ならべる。
- ⑪ 上うえから酢飯すめしを半はん分ぶん入れる。
- ⑫ 昆布こんぶの佃煮つくだにをのせる。
- ⑬ 上うえからご飯はんを全ぜん部ぶ入いれて押おさえる。

## す もの つく かた お吸い物の作り方 (500 W の場合)

- ⑬ 容器ようきに水みず150cc、顆粒しーしーだしかりゅうと醤油しょうゆをそれぞれ小こさじ半はん分ぶんずつ入いれて混まぜる。
- ⑭ 乾燥ワカメかんぞう握ひとにぎいと豆腐とうふを入いれて、レンジで2分加熱かねつして混まぜる。