

お ず し す もの ざいりょう ひとりぶん
押し寿司とお吸い物の材料(一人分)

たまご
♪ 卵 1個

かん
♪ ツナ缶 (ノンオイル) 1/3缶

さくら
♪ 桜でんぶ てきぎ
適宜

はん
♪ パックご飯 1パック

ふ て ふ
♪ やき麩(手まい麩) てきぎ
適宜

♪ キヌサヤ まい
5枚

また なま
♪ サーモン又は生ハム てきぎ
適宜

ちょうみりょう
調味料

ず
♪ すし酢 おお
大さじ1

さとう
♪ 砂糖 こ
小さじ1と1/2

しょうゆ
♪ 醤油 こ
小さじ1/2

♪ 塩 ひとつまみ

しら
♪ 白だし おお
大さじ1