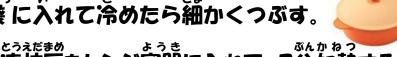
【ひし餅風ちらし寿司の作り芳】

ばあい (500 W の場合)

(1) 明は洗って割り、砂糖小さじ1と塩を ひとつまみ入れかきまぜる。



- ②レンジ容器に入れて蓋をして1分加熱する。
- ③ 袋に入れて冷めたら細かくつぶす。



れいとうえだまめ ようき (4)冷凍枝豆をレンジ容器に入れて、3分加熱する 冷めたら豆を出して、スプーンでつぶす。



- りツナ缶をあけて、水気を切っておく。
- のレンジ容器に入れて、砂糖小さじ半分と醤油小さ
- 7パックご飯を時間通りに加熱する。

- 8 牛乳パックに、ラップを敷いておく。
- 9パックご飯を時間通りに加熱する。
- ⑩すし酢を大さじ 1 杯混ぜ、酢飯を作り **3**つにわけておく。
- ① 1つの酢飯につぶした枝豆を混ぜてパックの型 に入れ、上から白い酢飯とツナを入れる。
- ②その上に桜でんぶを混ぜた酢飯をのせる。
- (3) 師をのせてラップの上から押す。
- (4)キヌサヤは筋をとって、ラップに包み20秒 かねっ加熱する。
- (5) ラップをはずして飾りをのせる。