令和7年2月

【ひし餅風ちらし寿司の作り方】

（500Wの場合）

①卵は洗って割り、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。

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。

⑤ツナ缶をあけて、水気を切っておく。

⑥レンジ容器に入れて、砂糖小さじ半分と醤油小さじ半分入れて蓋をして、1分加熱する。

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。

⑪1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。

⑫その上に桜でんぶを混ぜた酢飯をのせる。

⑬卵をのせてラップの上から押す。

⑭キヌサヤは筋をとって、ラップに包み20秒加熱する。

⑮ラップをはずして飾りをのせる。