

もちふう ず し ざいりょう ひとりぶん
ひし餅風ちらし寿司の材料(一人分)

たまご
♪ 卵

こ
1個

かん
♪ ツナ缶 (ノンオイル)

かん
1 / 3缶

さくら
♪ 桜でんぶ

てきぎ
適宜

れいとうえだまめ
♪ 冷凍枝豆

ふくろ
1 / 6袋

はん
♪ パックご飯 (200g)

1パック

♪ キヌサヤ

まい
2枚

また
♪ サーモン又はイクラ

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 / 2

しょうゆ
♪ 醤油

こ
小さじ1 / 2

♪ 塩

ひとつまみ