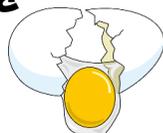


ちらし寿司の作り方

(500Wの場合)

① 卵を割って砂糖小さじ1と塩を

ひとつまみ入れかきまぜる。



② 皿にラップを敷いて半分ずつ流し入れ、それぞ

れ1分加熱する。

③ 卵焼きを丸めてキッチンバサミで細く切って

おく。



④ ツナは水気をきっておく。



⑤ ツナを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、蓋をして1分加熱する。

⑥ カニ風味かまぼこは裂いておく。

⑦ キヌサヤは筋をとって、ラップに包み10秒

ずつ加熱する。

⑧ パックご飯を表示時間通り加熱する。

⑨ すし酢を大さじ1入れ、酢飯を作り4つに

わけておく。

⑩ 牛乳パックにラップをして、酢飯、ツナ、

酢飯、刻みのり、酢飯、桜でんぶ、酢飯、の

順に入れる。

⑪ その上に卵焼きとカニ風味かまぼこ、

スモークサーモン、キヌサヤを飾りつける。