

ず し ざいりょう ひとりぶん
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	こ 小さじ2
♪ きざ 刻みのり	こ 小さじ2
♪ はん パックご飯 (200g)	1パック
♪ キヌサヤ	まい 2枚
♪ ふうみ カニ風味かまぼこ	ほん 2~3本
♪ スモークサーモン	まい 1~2枚
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
♪ しお 塩	ひとつまみ