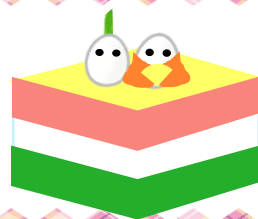


おひな寿司



🍴 材料 (2個分)

- ・白飯しろめし 360gグラム
- ・絹さやきぬさや 13枚まいくらい
- ・水みず 500mlミリリットル
- ・塩しお 小さじ1/2こ
- ・青のりあおのり 小さじ2こ
- ・顆粒だしかりぼつ 小さじ1と1/2こ
- ・醤油しょうゆ 小さじ1/2こ
- ・ネギトロネギトロ 170gグラム
- ・卵たまご 1個こ
- ・塩しお ひとつまみこ
- ・サラダ油あさら 適量てきりょう
- ・うずら卵たまご 4個こ
- ・スモークサーモン 1～2切れこ
- ・焼きのり 少々しょうしょう

（卵は卵黄のみ）

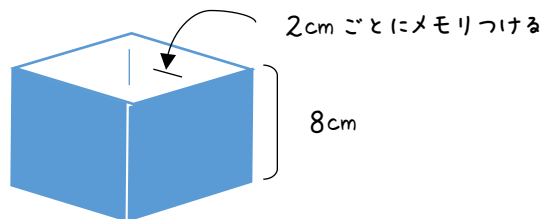
※焼きのりは黒ゴマでも代用OK だけど、のりの方がくっつけやすいよ。
※のり用パンチはなくても大丈夫だけど、あった方がとても楽。

🍴 使う道具

- 小鍋・ボウル・フライパン・フライ返し・包丁・まな板・菜箸・ラップ・ザル・
計量カップ・計量スプーン・クッキングスケール・スプーン・牛乳パック・
ポリ袋（小）・キッチンばさみ・のり用パンチ（顔）

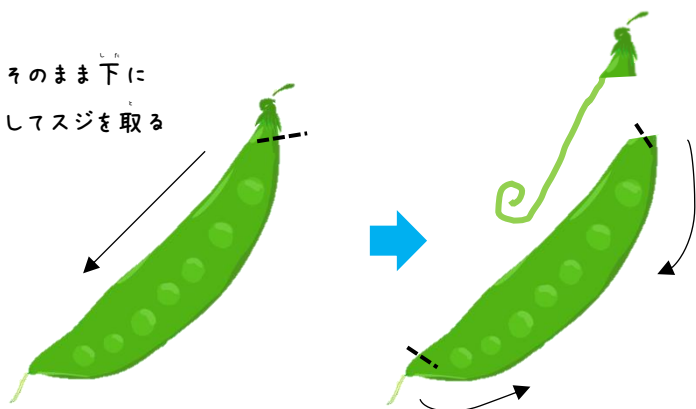
🍷 つく まえ じゅんび 作る前の準備

- 牛乳パックを8cmの高さに切って型を作る。内側に2cmごとにメモリをつけておくと便利



- 白飯は180gずつに分けておく
- 図のように絹さやのスジ取りをしておく

- ① ヘタを折ってそのまま下に
おろすようにしてスジを取る



- ② 端を爪ではさむようにして
少しだけ折ってカーブに沿う
ようにしてスジを取る

🍷 つく かた 作り方

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、塩小さじ1/2を加えて沸騰させたら絹さやを入れて、
1分程ゆでる

ポイント

まんべんなく火が通るよう、時々絹さやをひっくり返しなが
らゆでよう！



- ② ゆであがったら冷水にひたして粗熱を取り、ザルにあげて水気を切って
粗みじん切りにする。1枚だけ飾りとして使うので刻まずに取っておく
- ③ ボウルに②と青のり・顆粒だし・醤油を入れてまぜあわせる

- ④ ③に白飯180gを加え全体になじむように混ぜあわせる
- ⑤ ボウルに卵を割り入れ、塩をひとつまみ加えて菜箸でよくときほぐす
- ⑥ フライパンにサラダ油をひいて温め、フライパンを傾けて全体に油が行き渡るようにする
- ⑦ 弱火にしてから⑤の卵を流し込み、フライパンを傾けながらぐるりと回すようにして薄くのばして焼く。※ポイントを参考にひっくり返して裏も焼いてね

ポイント

- 周りが固まってきたら破れないようにそっとひっくり返そう！
フライ返しを使ってもいいし、菜箸を卵の下からいれてふとん干しみたいにひっかけて裏返すのもあり。
- ひっくり返したら火を切って余熱で焼く。
- あまり時間をかけると焼き色が付いてしまうので、さっとできそうになればひっくり返す前に1度火を切ってしまっても大丈夫！



裏ワザ

どうしてもフライパンで焼くのは難しい☹️という子は電子レンジでもできちゃうよ(´艸`*)

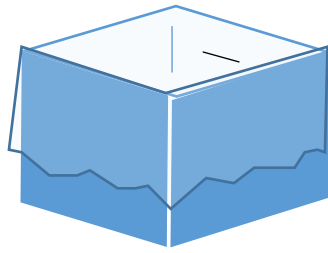
- ① 平たい皿になるべくしわが寄らないようにラップを敷く
- ② ときほぐした卵を①の上にまんべんなく広げる
- ③ そのまま電子レンジ600Wで1分加熱する

フライパンでつくるより多少でこぼこするけどかんたんにできるよ！



- ⑧ ⑦の薄焼き卵を牛乳パックの型でひし形に抜く。うまく抜けない場合はキッチンばさみで切る。抜いた後の残りの薄焼き卵は飾りで使うので取っておく

- ⑨ 図のように牛乳パックの型にポリ袋を入れ込んで、型の内側の部分になるべくしわが寄らないようにセットする。



- ⑩ ⑨の型に1メモリ分（2cm）④のませごはんを詰める

ポイント

- ひし形の角にもスプーン等を使ってしっかり丁寧に詰めよう！
すみずみまで詰めた方が型をはずしたときキレイな仕上がりに ✨
- ごはんがひっつかないよう、スプーンを少し濡らすとやりやすいよ！



- ⑪ ⑩の上に白飯を1メモリ分（2cm）詰める

- ⑫ ⑪の上にネギトロを1メモリ分（2cm）詰める

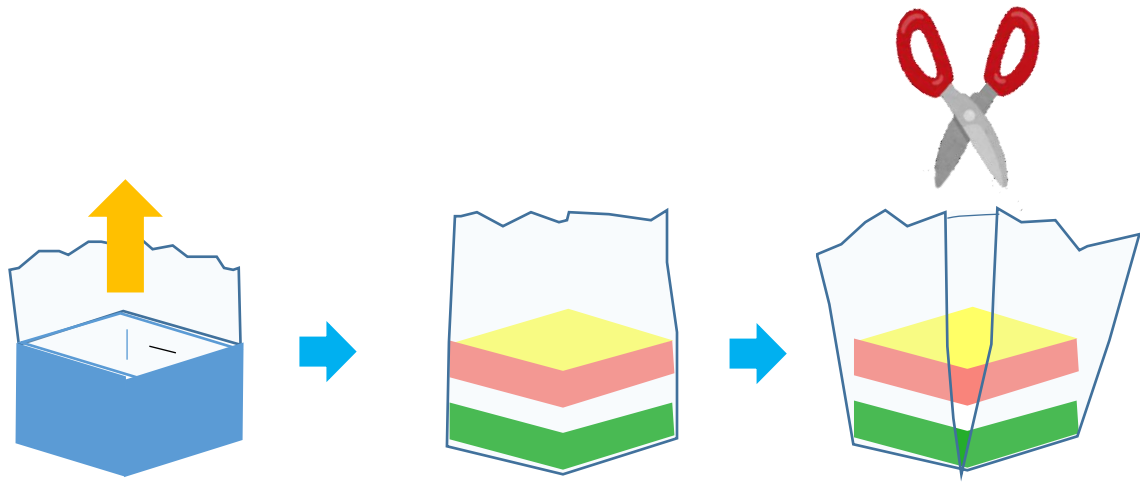
ポイント

ごはんを詰める時よりもふんわりめに詰めよう！あまりギュウギュウ詰めると先に詰めたごはんを越えて下まではみ出てしまい、キレイな層にならなくて残念な仕上がりに ☹️

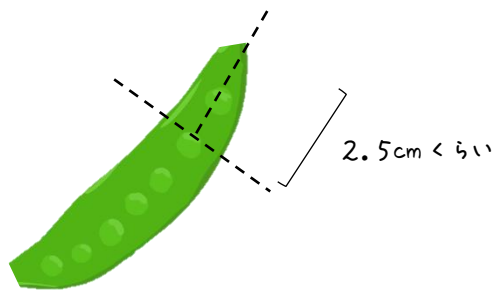


- ⑬ ⑧の薄焼き卵をネギトロの上に乗せたらおひな寿司の土台が完成 ♪

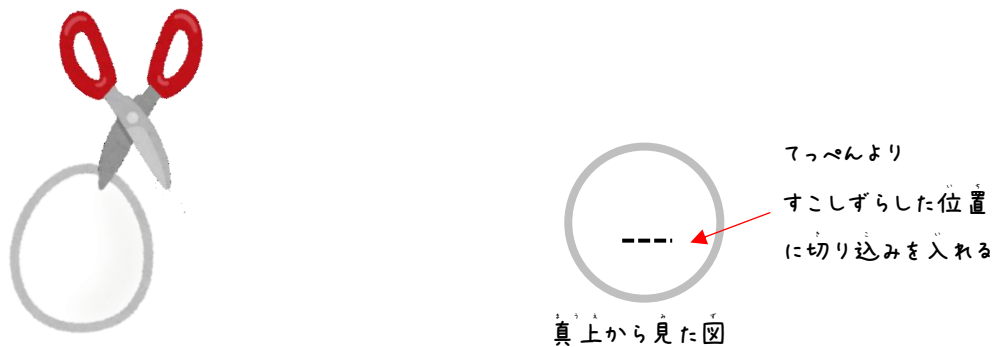
- ⑭ ポリ袋を引き上げ型からおひな寿司をそっとはずし、ポリ袋を引き裂いておひな寿司からはずす



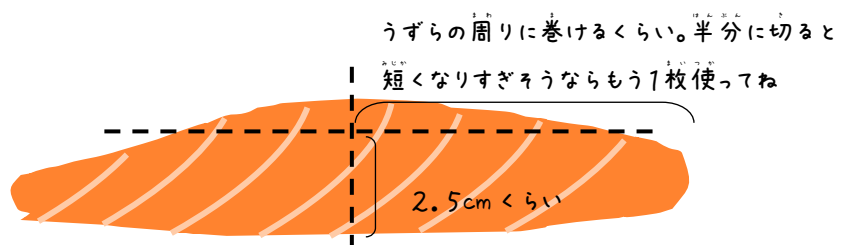
- ⑮ ②で取っておいた絹さやを図のように切る



- ⑯ 図のようにうずら卵にキッチンばさみで切り込みを入れる

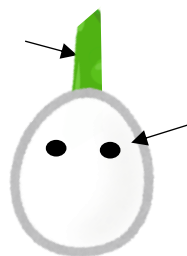


- ⑰ 図のようにスモークサーモンを切る

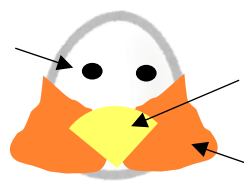


- ⑱ のり用パンチを使ってのりの顔パーツをつくり、⑧で取っておいた薄焼き卵
を扇形にキッチンばさみで切って図のようにおひなさまをつくる

⑮の絹さやを
切り込みにさす



のり



薄焼き卵

⑰のスモーク

サーモンを巻く

ポイント

- 焼きのりは少し炙るとパリッとして型抜きしやすいよ！
- 各パーツがくっつきづらいときはマヨネーズを少しつけてからくっけるとうまくいくよ！



- ⑲ おひな寿司の土台にうずら卵のおひなさまを乗せたらできあがり☆

