

つくって食べよう！ てまり寿司



🌸材料（5人分）

ご飯（2合）… 700g すし酢 … 大さじ4
きゅうり … 1本 にんじん … 1/2本 棒チーズ … 1本
生ハム … 5枚 スモークサーモン … 5枚 酢生姜 … 適宜

《作り方》

①ご飯は、いつもより固めに炊きます。

炊きあがったご飯に、すし酢を回しかけ混ぜ合わせます。

②きゅうりは、板ずりしてから、薄い輪切りにし、すし酢を少々かけておきます。

③にんじんは、ピーラーで薄く帯状にひいて、10枚作り、すし酢を少々かけておきます。

④ご飯は、1個35g位(一人4個)に、20個にわけて、軽く丸めておきます。

⑤チーズは、輪切りにしておきます。

⑥ラップを広げて、中央にチーズ1つと、きゅうり5枚を花びら型におき、その上にご飯をのせて丸めます。



⑦ラップを広げて、中央にチーズ1つと、にんじん2枚をクロスするようにおき、その上にご飯をのせて丸めます。



⑧ラップを広げて、中央にきゅうり1枚と、生ハム1枚をおき、その上にご飯をのせて丸めます。



⑨ラップを広げて、中央にチーズ1つと、サーモン1枚をおき、その上にご飯をのせて丸めます。



⑩できあがり！

一人分4種類できます。

お好みで、しょうがをのせて盛り付けます。

