

みかん寿司

1人分 381Kcal



【材料 (4人分)】

米	2 C
酢	大 4
砂糖	大 4
塩	小 1 弱
ちりめん	大 2
みかん	4 個
みかん皮のみじん切り	大 1
えび	8 尾
酢れんこん	60g
イクラ	大 2
ブロッコリーの塩茹で	適量
枝豆	適量

【作り方】

- ①米は普通の水加減で炊く
- ②酢、砂糖、塩、チリメンを混ぜて①の熱いご飯と混ぜ寿司飯を作る。
- ③みかんの皮をむぎ、みかんを1cm角に切り更にみかんの皮のみじん切りも手早く②の中に混ぜ込み、寿司飯にみかんの香を付ける。
- ④③を器に盛り、塩茹でし殻をむいたえび、酢れんこん、ブロッコリーの塩茹で、イクラ、枝豆を飾りみかん寿司飯と混ぜながらいただく。

- * ビタミンC タウリンを摂取出来る。
- * 温州みかん (旬は10月～1月半ば頃) を使用しているが、ネーブル河内晩柑、夏みかんでも味の変化があり美味しくいただける。