

エビの菜の花すし

エネルギー (1人前) 355kcal

【材料2人分】

- ・ 米 1合
- ・ むきエビ 10尾(100g)
- ・ 菜の花 1/2束
- ・ レモン 1/3個分

えび 味付け

- ・ 料理酒 大さじ1
- ・ 塩 少々

すし酢

- ・ 酢 小さじ4
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 塩 少々

菜の花 味付け

- ・ 醤油 小さじ1
- ・ みりん 2g



エビの菜の花すし

① お米を炊く。

② 鍋にエビが浸る程度の水を入れ、調味料（料理酒・塩）とエビを入れて茹でる。



③ 菜の花を茹でて、水をきってから2cmほどに切り分け、味付け（醤油・みりん）をする。



エビの菜の花すし

④ エビを食べやすい大きさに切る。



⑤ レモンの皮をみじん切りにする。



エビの菜の花すし

⑥ すし酢（酢・醤油・砂糖・塩）をつくり、炊きあがったご飯にまぶす。



エビ・菜の花・レモンを混ぜ合わせ完成。

