

花寿司（ばら寿司）



【材料】 6人分

寿司飯（桃色用）	100g
でんぶ	5g
卵	2個
油	小さじ1
紅しょうが	10g
寿司飯（白用）	250g
青菜(ほうれん草,小松菜)	30g
海苔	2枚

【作り方】

- ①桃色用の寿司飯にでんぶをむらなく混ぜ合わせる。
フライパンに油を熱し、溶きほぐした卵を流し入れ、薄焼き卵を2枚作る。
- ②ラップの上に薄焼き卵を縦長にしき、桃色用の寿司飯をまばらに置き、紅しょうがを散らす。
- ③②を2枚作り、1枚は寿司飯をつぶすようなかんじで、手前から手で強く巻く。
- ④残りの1枚に③を重ねて巻いて太くし、巻きすで形が落ち着くまでしばらくそのまま置く。
- ⑤寿司飯2～3粒を糊代わりに、海苔1枚と1/2枚を縦長につなげる。白用の寿司飯を向こう3センチ残して広げる。
- ⑥1/2枚の海苔をさらに3等分する。バランスをみて⑤に3枚の海苔を置き、菜箸でおさえてくぼみをつけ、ゆでて硬く絞った青菜を海苔の幅に合わせて切って入れる（葉の部分）。
- ⑦⑥の手前から2本目と3本目の青菜の間にラップを外した④を横長にのせる。
- ⑧手前を、向こうの寿司飯（白用）の端に合わせるように巻き、巻き終わりを下にしてトンネル型に整える。
- ⑨巻き寿司を巻きすの端に移動させ、側面を平らにする。1本を12等分に切り分ける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	130kcal	3.8g	2.7g	19mg	0.7g

ひとくちメモ

- 包丁をぬれ布巾でふきながら切ると包丁に寿司飯がつかず、きれいに切れます。

花寿司（梅の花寿司）



【材料】 6人分

寿司飯（白用）	300g						
寿司飯（花びら用）	150g						
A	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>しょうが(千切り)</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>生たらこ(ほぐす)</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>でんぷ</td> <td>10g</td> </tr> </tbody> </table>	しょうが(千切り)	10g	生たらこ(ほぐす)	10g	でんぷ	10g
しょうが(千切り)		10g					
生たらこ(ほぐす)		10g					
でんぷ	10g						
にんじん	20g						
海苔	2枚						

【作り方】

花びらを5本作る

- ①花びら用の寿司飯に A をむらなく混ぜ合わせる。
- ②1 / 4枚にカットした海苔を5枚つくる。
- ③①を5等分(約30gずつ)にし②の海苔に広げ、くるくると巻き、細巻きをつくる。
- ④巻きすを手の上に広げて、3本の細巻きを置き、中1本は低めに持つ。
中央の凹みに、鉛筆くらいの太さに切って茹でたにんじんを入れ、残りの2本を上へのせ、花の形を作る。巻きすごと輪ゴムをし、しばらく置く。

太巻きを作る

- ⑤寿司飯2～3粒を糊代わりに、残りの海苔(1枚と3/4枚)を縦長につなげる。
- ⑥白用の寿司飯を⑤の全体に広げる。中央に④の梅の花を置き、花にそわせるように両端を寄せ、形を整えて丸める。1本を12等分に切り分ける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	126kcal	2.2g	0.2g	12mg	0.7g

寿司飯**【材料】 6人分**

精白米	2カップ
水	2カップ
昆布	3g
合わせ酢	(酢 1/4カップ)
	(砂糖 大さじ1)
	(塩 小さじ2/3弱 (3g))

【作り方】

- ①米はといて、ざるにあける。水気をしっかりきって炊飯器に入れる。
- ②水と昆布を加えて30分～1時間程浸してから炊く（合わせ酢を加えるので少なめの水加減に）。
- ③炊き上がったら昆布を取り出し、ごはんが熱いうちに合わせ酢を入れ、きるように混ぜながら冷まし、寿司飯をつくる。