

Let's
try!

ちらし寿司de アレンジ おひなさま

● 材料 ● おひなさま2個分

ちらし寿司のおにぎり(体)…2個

ハム(着物)…2枚
薄焼き卵(着物)…1枚
三つ葉(着物)…4本
手巻き寿司用の海苔(着物・髪)…2枚

ほんじん(扇)…薄焼き卵でも可
うずらの卵(顔)…2個
黒ごま(目)…4粒
ミニトマトorケチャップ(口)…適量



完成イメージ

1 ちらし寿司でおにぎりを握り、おひなさま・お内裏さまの体を作る

ハムを半分は切り、1のおにぎりに巻いて着物を作る
まっとうで赤三つ葉を肩にかけた

3 おひなさまは薄焼き卵を半月状に半分は折り、2の上には巻く
お内裏さまは手巻き寿司用の海苔を2の上には巻く

4 うずらの卵を3の上には置き、黒ごまを小さく切ったプチトマトで顔を作る

5 手巻き寿司用海苔でおひな様の髪やお内裏さまの烏帽子を作る

ゆでたほんじんや薄焼き卵で扇や勺を作ってできあがり!



チキンライスやチーズで洋食アレンジも!
お姫様や王子様を作ってもステキ☆
ぜひ挑戦してみてください!

このコーナーのレシピを楽しく作った写真を募集しています!

ご応募いただいた作品は、本誌に掲載させていただきます。

P35記載の編集部宛に①お名前(ふりがな)②ご住所を添えて

メールでご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております!

締め切り:4月6日(火)

※画像が小さい写真は再現性が低くなる場合があります。ご了承ください。
※応募多数の場合は、掲載時期が遅くなる場合もあります。ご了承ください。

基本のレシピ 簡単ちらし寿司

● 材料 ●

酢飯	米…2合(水はいつもと同量) すし酢(市販のもの)…大さじ1~2 具材(市販のもの)…180g
調味料 合わせ	鶏肉(もも)…80g だし汁…1/2カップ 濃口・薄口しょうゆ…各大さじ1/2 地酒…大さじ1(酒1/2+みりん1/2でも可)
具材	錦糸卵…卵1個 白ごま…少々 刻み海苔…少々

● 作り方 ●

- 鶏肉は食べやすいように細かく切り、少量の油で炒めて合わせ調味料で汁気がなくなるまで煮て、冷ましておく
- 薄焼き卵を焼き、細切りにして錦糸卵を作る
菜の花を茹でる
- ご飯と1の鶏肉と市販の具を混ぜる。
酢が足りない時はすし酢(市販)で調整する
- 器に盛り、白ごま・刻み海苔・錦糸卵・菜の花・エビの順に飾りながら盛りつける



完成イメージ