

# 鮭寿司

〈材料〉4人分

ごはん . . . . . 茶碗4杯  
A { 砂糖 . . . . . 大さじ2  
酢 . . . . . 大さじ1と1/2  
塩 . . . . . 小さじ1/2  
鮭(60g) . . . . . 2切れ  
小松菜 . . . . . 1株

〈作り方〉

- ① Aを混ぜ合わせ、電子レンジにかけて寿司酢を作る。(600Wで30秒)
- ② 鮭を焼いてほぐす。
- ③ 小松菜をゆでて、5mm幅に切り、絞って水気をきる。
- ④ ボウルにごはん、①を回し入れ、しゃもじで切るように混ぜ、寿司飯を作り、②、③を入れ合わせる。
- ⑤ お皿に盛りつける。

## ♡コメント

小松菜をほうれん草や輪切りにしたきゅうりに変えても合いますよ！  
市販の寿司酢と鮭フレークを使うと手軽にできますよ！

# 人参ポッキー

〈材料〉作りやすい分量

人参 . . . . . 1/6本  
小麦粉 . . . . . 100g  
塩 . . . . . 小さじ1/2  
バター . . . . . 20g  
スキムミルク . . . 大さじ1  
水 . . . . . 大さじ2  
パセリ . . . . . 少々

〈作り方〉

- ① 人参をすりおろす。スキムミルクを分量の水で溶いておく。バターを常温にもどしておく。
- ② ナイロン袋に①と残りの材料を入れて、混ぜ合わせるように袋の上からこねる。
- ③ 生地がまとまったら、めん棒で5mmぐらいの厚さにのばす。
- ④ 袋から取り出し、包丁で5mm幅に切り、オープンシートを敷いた天板に並べる。
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで10分焼く。

## ♡コメント

人参のかわりに粉チーズに変わると、違う味が楽しめます♪  
ナイロン袋を使って生地をこねたり、のぼしたりすると、器具も汚さず、洗い物がラクですよ(´o´)



# 鮭寿司



ごはんを寿司酢を回し入れ、しゃもじで切るように混ぜ寿司飯を作り、ほぐした鮭、小松菜を入れて合わせる



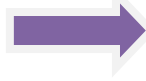
お皿に盛りつけてできあがり！



# 人参ポッキー



ナイロン袋にすべての材料を入れる



袋の上からこねて、ひとまとめにする



めん棒で生地をのばす



包丁で切る



天板に並べる



オーブンで焼く

