

東信水産

# お魚かんたんレシピ

Cooking Recipe

調理時間 20分  
(炊飯時間は含まず)

768kcal (1人分)



## ケーキ寿司

ケーキのようなちらし寿司で、  
七五三のお祝いはいかがでしょう。  
オレンジジュースを加えて炊いたすし飯は、  
ほんのりオレンジでさわやかな風味。  
間にもお刺身がたっぷり入っているので、  
切り分けるときに歓声があがります。

☆東信水産のHPでもご覧いただけます。 <http://www.toshin.co.jp/> ☆

## ケーキ寿司



◇材料  
(15cmの丸ケーキ型1台分)  
Cooking ingredients

米	1.5合	卵	2個
A [ オレンジジュース	1カップ	チャービル	適宜
水	1/4カップ	きゅうり	1/2本
B [ 酢	大さじ2	C [ 薄口しょうゆ	大さじ1
はちみつ	大さじ1	塩	少々
塩	小さじ2/3	塩	適宜
サーモン・真鯛・オリーブがぶり柵 (刺身用)	各1柵	サラダ油	小さじ1



### ◇作り方◇ How to cook

- ① 米は洗ってからAを加え、普通に炊く。  
温かいうちにBを加え、よく混ぜる。
- ② 卵は塩少々を加えて溶きほぐし、油をしいたフライパンで炒り卵にする。きゅうりはスライスする。
- ③ サーモンは6枚を薄切りにし、端から丸めて小花に見立てる。残りのサーモンと真鯛とがぶりは1cm角に切り、Cであえる。
- ④ ケーキ型を水でサッとぬらす。  
すし飯の半量、きゅうりと②の角切りにした刺身の各2/3量、残りのすし飯、炒り卵を順に入れる。型からはずして皿に移す。
- ⑤ 小花に見立てたサーモンを端に飾る。  
真ん中に、残りのきゅうりと角切りにした刺身を盛る。
- ⑥ セルフィーユを中央に飾る。切り分けて、  
好みでしょうゆ(分量外)をかけていただく。



料理 料理家 瘦部 和泉 ©東信水産株式会社