

東信水産おすすめのバレンタインデーレシピ

HAPPY VALENTINE'S DAY



海鮮ちらし寿司 お好みのお刺身ネタで彩り賑やかに



【材料(4人分)】

- ・刺身盛合せ(お好みのネタで).....1パック
- ・えび(ボイル).....50g程度
- ・酢飯(白飯をすし酢で合わせておく).....3cup
- ・たまご(錦糸たまご用).....2個
- ・塩.....ひとつまみ
- ・厚焼きたまご(市販のものが便利).....2~3切れ
- ・大葉.....5枚程度
- ・ブロッコリースプラウト(飾り用).....適量

【作りかた】

1. 酢飯を作る
2. 塩少々を加えた溶き卵をフライパンで薄焼きにし、数枚ごとに丸め細切りにする
3. 厚焼きたまごは、小さめの型抜き(お弁当用のハート型や星型など)で抜いておく
4. お好みの刺身とえびを1cm角のさいの目切りにし、酢飯の上に散らす
5. 千切りにした大葉を4.に散らし、周りに2.の錦糸たまごを飾り付け、3.のをせて完成

バレンタインデー
POINT

【お子さんと一緒に】

海鮮ちらし寿司は、混ぜる・切る・型抜き・盛る…などの簡単な調理。小さなお子さんと一緒に作れるかんたんなレシピです。ご家族と一緒にお料理を楽しんで下さい。