



お花

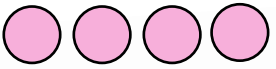




【材料】

- ・ 寿司飯 250g
- ・ 野沢菜 5本 (いんげんでも OK)
- ・ ヤマゴボウ 1本 (チーズでも OK)
- ・ おぼろ 20g (鮭や錦糸卵でも OK)
- ・ ごま 少々

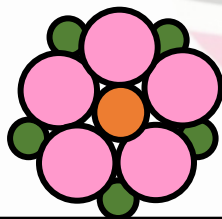


【作り方】

1. 寿司飯を半分(125g・125g)に分けて、そのうち1つにおぼろを混ぜ、ピンクに色づけし、5つに分けておく 
2. ピンクの寿司飯を1/3で棒状に巻く
3. ピンクの細巻き5本と山ごぼうで花の形に整える 
4. 花びらと花びらのくぼみに野沢菜を1本ずつ挟み落ち着かせる 
5. 残りの白い寿司飯から、うずらの卵1個分を調整用にとっておく

【組み立て】

1. 海苔1と1/3をつなぎ横長にして置き、右端を5cm(指3本)あけてそれ以外のところには白い寿司飯を全て広げる
2. 白い寿司飯の上にゴマをふる
3. 寿司飯の中央に花を置き、左右から巻きあげる
4. 寿司飯の左端と右端を合わせるようにして巻く
※足りなければ5でとっておいた調整用の寿司飯で埋める



↓ゴマをふる

125

5 cm

1 と 1/3