

野菜のお寿司

～長門ゆずきち料理～

(約8人分)



■材料

米	3合・・・昆布10センチ、酒大さじ1を入れて固めに炊く
ゆずきちのしぼり汁	60cc
砂糖	大さじ2
オレンジの絞り汁	20cc
塩	小さじ1
卵	5個・・・大きなボールに片栗粉大さじ2を水大さじ2で溶き、そこに卵を割り入れ、砂糖大さじ3を加え良く混ぜ、薄焼き卵を焼き錦糸にする
カラーピーマン	各色1個ずつ・・・薄切り(輪切り)
かぼちゃ	1/6個・・・1センチ角に切り少量の油で炒めて軽く塩をふる
紫玉ねぎ	1/4個・・・極薄くスライス
ブロッコリースプラウト	・・・根をとり3センチ長さに切る
ハム	70g・・・5ミリ角
ミニトマト	適宜・・・1/4にカット
白オクラ	5本・・・茹でて1センチにカット
清風葱	1/2束・・・小口切り
いくら	適宜
赤カブ	適宜・・・スライス
ツナ缶	適量
マヨネーズ	適量
ミックスハーブ	1袋

■作り方

- ① 合わせ酢の材料を合わせて、炊いたご飯に混ぜ、寿司飯を作る
- ② 卵以下賑やかに散らす