



今回のレシピは、「アミューズ」よりご提供いただきました！  
華やかで春らしいメニューです。  
春休みの親子クッキングにどうぞ。



## そぼろのお寿司ケーキ

材料（15センチ丸形：1個分）

|   |         |           |
|---|---------|-----------|
| ☆ | 卵       | 2個        |
| ☆ | 砂糖      | 小さじ1      |
|   | 塩       | ひとつまみ     |
| ◆ | サラダ油    | 小さじ1      |
| ◆ | 鶏ひき肉    | 200g      |
| ◆ | 酒       | 大さじ2      |
| ◆ | 砂糖      | 大さじ2      |
| ◆ | しょうゆ    | 大さじ1.5    |
| ◆ | おろししょうが | 小さじ1      |
|   | 温かいごはん  | 2合分(700g) |
|   | すし酢     | 大さじ4      |
|   | 人参      | 6cmくらい    |
|   | きゅうり    | 縦半分       |
|   | ハム      | 3枚        |

その他、上に飾る材料はエビやイクラなどもオススメです。

- ①【炒り卵を作る】材料の☆を火のついていないフライパンに入れかき混ぜる。弱中火にし、菜箸でかき混ぜながら細かいそぼろ状になるまで火を通す。
- ② 人参を1cm幅に輪切りにして型で抜く。周りの人参はみじん切りにする（鶏そぼろで使用）。型で抜いた人参は、塩（分量外）でゆでる。
- ③【鶏そぼろを作る】フライパンにサラダ油と鶏ひき肉、②でみじん切りにした人参を入れ菜箸で混ぜる。中火にして混ぜながら炒め、鶏ひき肉の色が変わったら材料の◆を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 温かいご飯にすし酢を混ぜ、酢めしを作る。
- ⑤ 丸形の内側にラップを引き、①の炒り卵を敷きつめる。その上に酢めしの半量、③の鶏そぼろ、残りの酢めしの順に重ねてつめ、ラップを引きしっかりと押さえる。
- ⑥【飾り作り】ハムは半分に切り端から巻く。きゅうりは縦にピーラーを入れ薄切りにし端から巻く。
- ⑦ ⑤に皿をのせ上下を返し型を外す。②の人参、ハム、きゅうりで飾って、できあがり。

【栄養成分／  
材料を4人分とした1人あたり】

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 487kcal |
| たんぱく質 | 19.9g   |
| 脂質    | 10.7g   |
| 炭水化物  | 79.6g   |
| 塩分    | 2.9g    |

### 盛り付けとトッピング をアレンジしました♪

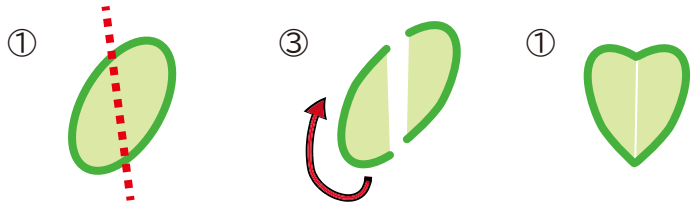


製菓用のカップに盛り付けました。  
上記の分量で約4カップ分になります。

トッピング

・きゅうり ・いくら

ハートのきゅうりの切り方



上記の分量で、18cmの丸形を使用しました。

トッピング

・きゅうり ・人参 ・えび

