

お花のケーキずし

材料 (1人分)

米	40 g
きゅうり	10 g
にんじん	5 g
玉子	6 g
スライスハム	6 g
ブロッコリー	20 g
アスパラガス	6 g
酢	8 cc
きび砂糖	4 g
塩	少々
のり	適宜



作り方

- ①ご飯はかために炊く。酢、砂糖、塩を合わせて煮立て、合わせ酢を作り、ご飯に混ぜる。
- ②きゅうりはピーラーで薄く切る。人参は花型で抜き、ゆでる。薄焼き玉子、ハムも花型で抜く。ブロッコリー、アスパラをゆで、ブロッコリーは小房に分け、アスパラは斜めに切る。
- ③ずし飯をラップで丸く握り、皿にのせる。
- ④のりをのせ、にんじん、ハム、玉子のお花とアスパラをのせる。ブロッコリーをまわりに添える。

※家族分をまとめて大きいお花を作ると華やかですよ。