

《手まり寿司2種》スモークサーモン&ほたて

材料 5人分

黒米 大さじ5

白米 2.5合

すし酢 70CC (1合30CC)

ブロッコリースーパースプラウト 1パック

ブロッコリースプラウト 適量 (トッピング用)

コア・フード野付の秋鮭 スモークサーモン 2.5パック

コア・フード野付の産直ほたて 5個 (1人1個)

野付の産直いくら しょうゆ漬け 1パック



作り方

- ① 炊飯器に研いだ米と黒米、水を入れて普通モードで炊く。
- ② ①をボールに入れて、すし酢を加えて混ぜ合わせ、粗熱が取れたら、ブロッコリースーパースプラウトを加えて混ぜる。
※ブロッコリースーパースプラウトは、少しほぐしてから混ぜる。
- ③ ②をピンポン玉に丸める。
- ④ ラップを手の平に乗せ、その上にサーモン、丸めた寿司飯の順に置く。
ホタテも同じ要領でやる。
- ⑤ ラップの先をつまんで成形する。
- ⑥ ラップを取り、お皿に乗せる。スモークサーモンの上にブロッコリースプラウトを飾る。ホタテの上にイクラに乗せる。

参考資料：タカコナカムラ／山岸昌一「老化物質AGEためないレシピ」