

【材料 2~4人分】

寿司飯

米	2合
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2

豚ミンチ 100g

しょうゆ	小2
酒	小2
砂糖	大1/2

たまご 1個

塩	少々
砂糖	小1

ツナ缶 1缶

(マヨネーズ 大2)

グリーンピース 適宜

(塩 適宜)

きゅうり 1/2本

(塩 適宜)



1. 米は普通に水加減して炊き、調味料を混ぜて、すし飯を作り、冷ましておく。
2. 冷えたままのフライパンに、豚ミンチ、調味料を入れ、ひと混ぜしてから、火にかけ、箸で混ぜながら、そぼろを作る。
3. ボールに卵を入れ、調味料を入れ、いり卵にする。
4. ツナ缶は汁気を軽くしぼり、マヨネーズと和えておく。
5. グリーンピースは少量の塩で色よく茹でる。
6. きゅうりは、輪切りにし、軽く塩をして揉んでしぼっておく。
7. カップまたは、深めの皿に、すし飯→きゅうり→ツナ→すし飯→そぼろ→いり卵→グリーンピースの順に詰めて、出来上がり。

一口メモ  
そぼろを固くしないコツ

2の行程に、あるように、豚ミンチを熱する前に調味料を合わせておく。

ボールで合わせてもいいのですが、洗い物が増えるので、フライパンでOKです。