

牛乳パックで棒寿司

【材料：4人分】

米

すし酢……………適量

いり胡麻（白） ……大さじ4

焼のり……………1枚

卵……………4個

サラダ油……………適量

キュウリ……………1本

かにかまぼこ……………12～16本

甘酢しょうが……………30g

しその葉……………2～3枚

【作り方】

- ① 卵は塩、砂糖を良くまぜ、やわらかめの炒り卵を作る
- ② キュウリはピーラカスライサーでうす切りにし、塩少々振ってしんなりしたら、水洗いして水気をふく
- ③ しそは半分にし、千切りにする。甘酢しょうがは細切りにし汁を切る
- ④ すし飯に白胡麻を混ぜる
- ⑤ 牛乳パックにラップをしいて、すし飯の半分を入れスプーン等で軽く押す。

