

ビタクラフトと 暮らす特別な一日。

2012 - 2013
クリスマス・お正月のヘルシーレシピ
VitaCraft



カラフル手まり寿司



🕒 調理時間 30分

🍳 使用した鍋 片手ナベ 1.2L

【材料】4人分(8個)

<寿司酢>

酢	25cc
砂糖	25cc
塩	4g

<白ご飯>

米	1カップ
水	220cc
昆布	4cm角1枚

<錦糸卵>

卵	1個
塩	少々

<水溶き片栗粉>

片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
しば漬け	適量
スモークサーモン	4枚
スライスチーズ	2枚
大葉	4枚
シブレット	適量

🍴 調理手順

1. 【寿司酢】の調味料を合わせておく。【白ご飯】を炊く。米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく。ビタクラフトの鍋に分量の水と昆布を入れてフタをして中火にかけ、蒸気が上がれば弱火にして10分加熱し、火を止め、【寿司酢】を加えてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし、5～10分蒸らす。
2. 寿司飯を作る。1の【寿司酢】と【白ご飯】をボウルなどに移し、しゃもじで切るように混ぜ、粗熱をとる。
3. 【錦糸卵】を作る。ボウルに卵を割りほぐし、塩、【水溶き片栗粉】を加えてしっかり混ぜる。ビタクラフトのフライパンにフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。サラダ油を薄くひき、卵液を流し入れてフタをし、火を止め、2分おいて取り出し、細切りにする。
4. しば漬けは粗みじん切りにする。
スモークサーモンは半分に切る。
5. 寿司飯は8等分にする。ラップを広げてスモークサーモン、スライスチーズの上に大葉を広げておき、その上に寿司飯のをせて包み込み、茶巾に絞る。別のラップを広げて【錦糸卵】としば漬けをおき、寿司飯のをせて包み込み、茶巾に絞り、シブレットを飾る。