旬の菜の花を可愛くお寿司に♪♪

ひな祭り花寿司

～材料～　2 人分

- 酢飯 300g　・牛乳パック
- 菜の花 60g　・ラップ
- 甘酢生姜　20g
- 錦糸玉子 40g
- サーモン 60g

～作り方～

1･牛乳パックを5～6cmの長さに切る
2･菜の花をさっと茹で2cm位の長さに切る
3･甘酢生姜はみじん切りに、菜の花の1/3の量をみじん切りにする。
4･酢飯を三等分にし、甘酢生姜を混ぜたもの、菜の花を混ぜたもの、酢飯のみの物に分ける
5･ラップの上に牛乳パックをのせ、菜の花ご飯･酢飯･甘酢生姜ご飯の順に 4 隅にしっかり詰める
6･ラップをはずしお皿にのせ牛乳パックを静かにはずす
7･6 に錦糸玉子、サーモン、菜の花を飾る

延山会　西成病院　　2011.3