



保存版 子どものためのお魚レシピ vol.21

鰹菜の花ちらしすし

材 料(5人分)

鰹	25切	菜の花	適量
(a)	薄口醤油	大葉	10枚
	みりん	白胡麻	適量
玉子	4個	市販の寿司酢	適量
桜でんぶ	適量		

作り方

- 1.卵を割り錦糸卵を焼き刻む。
- 2.菜の花はボイルをする。大葉は刻む。
- 3.鰹の切り身を(a)に5分漬ける。
- 4.寿司飯を合わせる。白胡麻を混ぜる。
- 5.寿司飯の上に錦糸卵、大葉、桜でんぶ、菜の花、鰹を盛り付ける。



今日の先生

レシピ指導 古都の宿 むさし野
調理長 富岡 耕司氏

古都の宿 むさし野

奈良県奈良市春日野町90
TEL0742-22-2739



奈良県魚食普及協議会

TEL0743-56-7004 〒639-1123 奈良県大和郡山市筒井町957-1 奈良県中央卸売市場内