

優秀賞

一般の部

トマトたっぷりちらし寿司

石澤やつよさん作



第5回ご当地グルメアイデア料理コンテスト”優秀賞”

平成28年度

【一般の部】

料理名	トマトたっぷりちらし寿し		
料理のアピールポイント (特徴・味等)	トマトは炊き込む事で、甘みが増し、熱を加えても栄養が失われる事なく、とても食べやすくなると思います。		
材料費	1,100 円	調理時間	60 分
材 料	分量	作 り 方	
(4人分)			
米	2合	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米2合は、洗米し、水加減は少しかためにする。 2. トマトは、湯むきし、種を取り除いて乱切りにしたもの1に入れ炊く。 3. 1が炊きあがったら、分量の合わせ酢で切るように混ぜ合わせさましておく。 4. アボカドは、皮をむき5mm位の角切りにし酢を少々ふりかける。(変色を防ぐ) 5. にんじんは下ゆでし、卵2個はしょう油小さじ1を加え、厚焼きにする。 6. ハム・カニかま・玉子・にんじんを4と同様に切る。 7. 酢飯にちりめんじゃこ・4・6の具材を色取りく盛り付ける。 最後に飾りトマト、千切りにしたシソを飾る。 	
●トマト	大2個又は中玉3個		
アボカド	1個		
ハム	60g		
カニかまぼこ	70g		
ちりめんじゃこ	40g		
卵	2個		
シソ	2~3枚		
●にんじん	中1本		
合わせ酢			
酢	40cc		
砂糖	大さじ2		
塩	小さじ1/2		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>合わせ酢もお好みで。 市販のすし酢を使用してもよい</p> </div>			