

Ham



季節のレシピ 3月

<カロリー総計・1人分>
エネルギー 309kcal

生ハムの春野菜てまり寿司

材 料 生ハム……………8枚 木の芽……………8枚
16個
<4人分> [酢飯] 炊きたてご飯 2合分、すし酢 大さじ4

[たけのこ寿司かやく] たけのこ 水煮40g、干しいたけ(ひたひたの水で戻す)1枚

[A] 砂糖 小さじ1/2、酒・みりん・しょうゆ 各小さじ2、しいたけ戻し汁・水 各大さじ2

[絹さや寿司かやく] 絹さや 6枚、スイートコーン(缶詰)大さじ2、チキンスープの素 小さじ1

- 作り方**
1. かやく2種を作る。たけのこの水煮とやわらかく戻した干しいたけは、粗みじん切りにして小鍋に入れ[A]も加えて落とし蓋をし、水分がほとんどなくなるまで中～弱火で煮る。絹さやはさっとゆで、4枚だけみじん切りにし、かやく用にする。
 2. 炊きたてのご飯にすし酢を加えて、うちわで冷ましながらかき混ぜ合わせる。2つのボウルに分け、たけのこ寿司のかやくと、絹さや寿司のかやく(飾り用のスイートコーン8粒を除く)を混ぜ込む。
 3. 生ハムを半分に切って、小さく切ったラップの真ん中に1枚ずつ置き、その上に2のかやくご飯2種を、各8等分にしてのせ、ラップをねじって手まり状に成型する。ラップから取り出してお皿に並べ、たけのこ寿司の方は木の芽を、絹さや寿司の方は、1の残りの絹さやとスイートコーンを飾る。