



# 今日のイチオシ★レシピ



## ケーキ寿司



保健センターより  
「こどもの日」おすすめレシピ

1人分ずつ透明の容器に入れて  
カップ寿司にしてもかわいいですよ！  
3層の酢飯がとってもきれいな  
ケーキのお寿司です！



材料（6人分）直径18cmケーキ型1個分

米	2合半
卵	1個
サラダ油	小さじ1
ほうれん草	1/3束
しょうゆ	小さじ1
甘塩鮭	1切れ
根生姜	薄切り2枚
白ごま	大さじ1
ミニトマト	6個
＜合わせ酢＞	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2

### 作り方

- ①ご飯を炊いて、合わせ酢を混ぜ、酢めしを作る。
- ②油をひいたフライパンで、薄焼き卵を焼き、錦糸卵を作る。
- ③ほうれん草は茹でて水気を絞って細かく刻み、しょうゆをかける。
- ④お皿に鮭と根生姜をのせ、ラップをして電子レンジに2～3分かける。
- ⑤鮭は骨と皮を取りいてほぐす。
- ⑥酢めしを3等分にして、各々に白ごま、鮭、ほうれん草を混ぜる
- ⑦ケーキ型にラップを敷き、ごま寿司、鮭寿司、ほうれん草寿司の順に平らにしながらのせる。
- ⑧上からラップをかぶせて、皿などで10～15分くらい重石をしておく。
- ⑨逆さまにお皿にあけて、上に錦糸卵とミニトマトを飾る。



主食・主菜・副菜を揃えましょう。  
今回のメニューは「主食」です。



### 1人分の栄養価

エネルギー	284kcal
タンパク質	9.1g
脂質	3.7g
塩分	0.7g