

香味野菜と金ごまの涼感パーティ寿司



★使用商品：金ごまいりごま 75g

●姉妹品：金ごまいりごま85g

<材料> 4人分

<作り方>

炊き立てごはん 2合分
すし酢 カップ1/3

A 金ごまいりごま 大さじ4
青紫蘇みじん切り 10枚分
梅肉 みじん切り 2個分

イカ 1/2杯(刺身用)
マグロ 30g
イクラ 大さじ3

みょうが、青紫蘇、貝割菜 少々
アーリーレッド 少々
しょうゆ お好みで

425Kcal, 塩分2.4g(1人分) 調理時間20分

1. 炊き立てごはんにすし酢を混ぜ、冷ます。

2. **A**を入れ、混ぜ、ラップにのせ、棒状にまとめ、ラップごと2.5cmくらいの長さに切り一口にぎりを作る。

3. 食べやすい大きさに切った、イカ、マグロイクラをのせる。

4. みょうが、青紫蘇、アーリーレッドはせん切りにし、貝割菜とともに流水でしゃきっとさせて水分を取り3.にのせる。

5. 醤油を添える。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>