

2017年12月9日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

カップちらし寿司

<材料> 1人分

- ・十目ちらしのもと 80g ・鮭 20g ・エビ 20g ・ツナ缶 10g
- ・辛子明太子 20g ・プロセスチーズ 5g ・ミニトマト 1個
- ・みつば 5g ・濃口醤油 小さじ 1/2

<作り方>

- ①炊き立てのご飯に、十目ちらしのすし酢を混ぜてから、具を入れて更に混ぜる。
- ②①の半分をカップに入れ、シーチキンを散らす。
- ③残りの①を入れて、サーモン・茹でたエビを乗せ、スライスチーズの上に、辛子明太子とみつ葉を乗せる。
- ④お皿に③を載せ、ミニトマトを飾る。

