

～やまぐち食べきりアイデア～

さっぱりわさびバラ寿司



(2人前)

○食材等

- ・ごはん220g
- ・きゅうり1/2本
- ・卵1個
- ・プチトマト2コ

○調味料

- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 大2
- ・わさびチューブ大1

(経費目安 350円)

<作り方>

- 1 お酢、砂糖、塩を混ぜ合わせ鍋でひと煮立ちさせ冷ましておく
- 2 きゅうりは薄切りにし塩（分量外 小さじ1）でもみ水分を絞り、わさびと醤油を混ぜ合わせた中に漬ける
- 3 フライパンを熱し油をひき卵を割り入れ、箸で混ぜながらいり卵を作る
- 4 ご飯に1を入れ、混ぜ合わせ、2、3を加え軽く混ぜる



【アイデア発案者】

ペンネーム: たぬきさん(防府市)

口の中がさっぱりします。
お酢のさわやかさとわさびは
やはり相性がいいですね。

