

「なます」で簡単に作れる！正月バラ寿司

【材料：4人分】

- ご飯 2合分 ●なます 230g ●塩昆布 20g
- ツナ缶 1缶 ●かまぼこ 80g ●伊達巻 80g
- キヌサヤ 10枚 ●塩 少々
- エビ（塩焼）お好みで ●いくら お好みで



【作り方】

1. なますはご飯の半量が目安（約230g）。それを2cmに刻む。



2. ご飯に、塩昆布と1のなますを汁ごと加えて混ぜる。市販のなますは味をみて、ご飯に混ぜるなますと汁の量を調節してください。



3. キヌサヤはスジを取って、塩茹でして冷まし、ツナは油を切る。かまぼこ、伊達巻は食べやすい大きさに切る。

4. 2を器に盛り、ツナの他に、かまぼこ、伊達巻、エビ、いくらなどのおせちをのせ、キヌサヤを飾れば豪華バラ寿司の完成。



なますの作り方

【なますの材料】

- 大根 250g ●ニンジン 50g ●塩 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ2 ●酢 大さじ2

【なますの作り方】

1. 大根とニンジンはスライサーで千切りにして、ボウルに入れる。塩を振りかけて混ぜ、しんなりするまで5分置く。



2. 水気を軽く絞ってから、砂糖と酢を加え和えて、なじんだら完成。

