

ひじきたっぷり ☆華やかケーキ寿司



ポイント

アレンジしやすく華やかなものを作りたかった

材料（1人前）

【ひじきそぼろ】

玉葱	50 g
人参	20 g
生姜	少々
鶏胸ひき肉	50 g
ひじき	30 g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2

【醤油そぼろ】

ひじきそぼろ	1/2
醤油	大さじ1
だし汁	大さじ1

【混ぜご飯】

ひじきそぼろ	1/2
味噌	大さじ2
だし汁	大さじ1
ご飯	適量

【桜でんぶご飯】

桜でんぶ	小さじ1
すし酢	小さじ1
ご飯	適量

【錦糸卵】

卵	50 g
油	少々

【飾り】

オクラ	10 g
塩	少々
醤油	小さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
ハム	1枚
刻みのり	適量
大葉	1枚
セルクル（60×50mm）	

ひじきそぼろ

- ①（準備）玉葱人参はみじん切りにする。ひじきは水に戻し軽く切る。生姜はすりおろす。
- ② ひき肉、生姜、酒、みりん、砂糖をなべに入れて炒める。
- ③ 半分炒めたら玉葱、人参、ひじきを入れて炒める。

醤油そぼろ

- ① ひじきそぼろに醤油、だし汁を入れ、味を調え、ひと煮立ちさせる。

混ぜご飯

- ① ひじきそぼろにだし汁、味噌を入れ炒める。（少し濃い目の味付けにする）
- ② ご飯と混ぜ合わせる。

桜でんぶご飯

- ① 温かいご飯に寿司酢を桜でんぶを入れきるようにまぜる。

錦糸卵

- ① 卵を切るように混ぜる。
- ② 油をしき卵を焼く。（薄く焼く）
- ③ 細く切る。

飾り

- ① オクラを塩ゆでする。
- ② 醤油、酢、砂糖をあわせ、小口切りにしたオクラとあわせる。
- ③ ハムを半分に軽く折り輪に部分に切り込みを入れる。（約5mm間隔）
- ④ 端から巻く。
- ⑤ 大葉を千切りにする。

盛り付け

- ① セルクルに分量外のお酢をくぐらせた後下から、混ぜご飯、のりと大葉、桜でんぶご飯、ひじきそぼろの順に乗せてセルクルをはずす。飾りをお好みで飾って完成。