

食べ応え満点！

マグロの コロコロちらし寿司

30分

1人分あたり
692
kcal

DELISH
KITCHEN



食べ応え満点！ マグロの コロコロちらし寿司

30分

1人分あたり
692
kcal



材料 (2人分)

白ごはん	400g
マグロ	100g
卵	2個
アボカド	1個
レモン汁	小さじ1
サラダ油	小さじ1

☆卵液調味料

和風顆粒だし	ふたつまみ
塩	少々
水	大さじ2

★寿司酢

酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2

仕上げ

刻みのり	適量
------	----

わさび醤油

わさび	適量
しょうゆ	適量

- 1 マグロは1cm角に切る。アボカドは一口大に切り、レモン汁をかける。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、ほぐす。☆を加えて混ぜ合わせる。
- 3 卵焼き器にサラダ油を入れ、薄くひろげて中火で熱し、2の卵を流し入れる。半熟になるまで加熱し、折りたたむ。1cm角に切る(卵焼き)。
- 4 ボウルに★を入れて混ぜ合わせる(寿司酢)。
- 5 別のボウルに白ごはん、寿司酢を入れて混ぜ合わせ、粗熱をとる(酢飯)。
- 6 器に、酢飯、マグロ、アボカド、卵焼きを盛り、刻みのりをのせる。お好みでわさび醤油をかける。