



材料 2人分

ご飯	150g
すしのこ(市販)	適量
卵	2個
塩	少々
三つ葉の軸	4本

調理時間 20分

作り方

1. ボウルに卵を溶いて塩少々を加えて、薄焼き卵を4枚焼きます。
2. 三つ葉の軸はさっとお湯にくぐらせて水に取ります。ボウルにご飯を入れてお好みの味になるように、すしのこを振り入れて混ぜます。
3. 薄焼き卵の中央にご飯を乗せ、卵の手前、左側、右側とたたんで包みます。三つ葉の軸で縛ります。



アドバイス

◎「タマノイのすしのこ」(酢の粉末)は私が小学生の頃からあり、炊きたてのご飯にふりかけて混ぜるだけでおいしい寿し飯ができます。