



ミニトマトの散らしずし

●材料(4人分)

米…………… 3カップ
酢…………… 大さじ4
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ2
いりごま…………… 30g
むきえび…………… 100g
冷凍ベジタブル…………… 100g
さやえんどう…………… 12枚
ミニトマト…………… 200g

- 1 米を3カップの水で炊きあげ、酢・砂糖・塩で合わせずし飯を作る。
- 2 むきえび、冷凍ベジタブルをそれぞれ塩ゆでする。
- 3 さやえんどうを塩ゆでして太い線切りしておく。
- 4 ミニトマトをくし形に切って中の種を取り、キッチンペーパーで水分をとる。
- 5 1・2・いりごま・ミニトマト(半分の量)を混ぜる。
- 6 さやえんどうとミニトマトの残りを上に散らす。