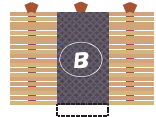


材料

・海苔*	ミニ太巻き用B 1枚
・桃すし飯	計量カップ3/4杯
・なると	1本
・いんげん (長めのもの)	2本
・スライスチーズ または 薄焼きたまご	1枚

下準備

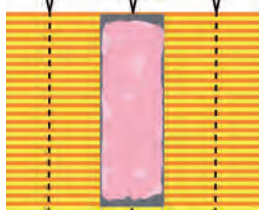
- ・いんげんは、ゆでておきます
- ・海苔は、横半分、縦巻きすの長さのミニ太巻き用 **B** を用意します (*詳しくはP24参照)



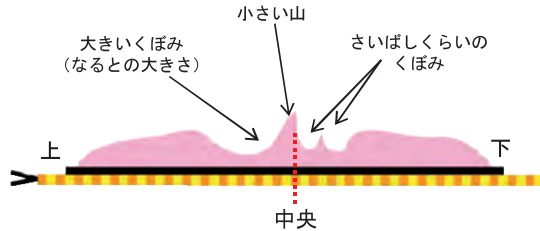
- ・なるとは、用意した海苔の幅に切ったものを用意します



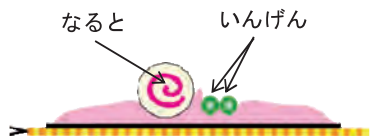
① 巻きすの上に、ザラザラのほうを上に向けて海苔を置きます
その上に、桃すし飯 (茶碗1/2杯くらい) をのせ、上下1cmくらいあけて広げます



② 中央に小山を作り、くぼみを3つ作ります (中央左は大きく、中央右はさいばしくらい)



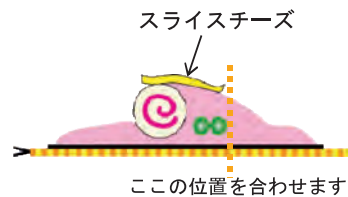
③ 大きいくぼみになると、小さいくぼみにいんげんをおきます



④ いんげんの上に、いんげんが隠れるように桃すし飯をのせます



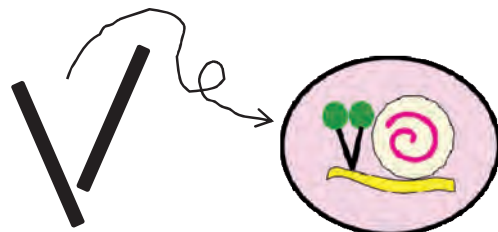
⑤ 半分に折ったスライスチーズを、チーズの折り山が、いんげんの上にくるようにのせます



⑥ 巻きすを横に持ち、左右から寄せます
左手を巻きすの下に当てて持ち、上に桃すし飯をひと握り分平均に広げます



⑦ 海苔を細く切り、目を飾ります



基本的な材料 (直径18cmくらいの場合)

- ・白すし飯 _____ あわせて計量カップ約4杯分
- ・桃すし飯 _____

・お刺身用の切り身

(どんなお魚でもOKです。
甘酢などに1時間〜ひと晩漬けておいてもよいです。
甘酢ではなく、サラダ油に少し塩を加えると西洋風に、
ごま油に少し塩を加えると中華風にアレンジできます。)

- ・具：なんでもOK お好みで選び、お好みの切り方をしてください。
海苔、薄焼き玉子、チーズ、きゅうりの薄切り、でんぶ、くるみの甘露煮
甘酢で煮たれんこん、さやいんげん など
(材料の水気は切っておきましょう)

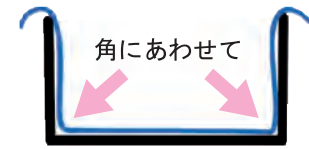
用意するもの

- ・ケーキ型、ボール、大きめのボールやどんぶりでもOK
- ・ラップ



ボールで作った
スシケーキ

① ケーキ型 (ボールやどんぶり) にラップをひきます



② 材料の水気を拭きながら、切り身をきれいに並べます



③ すし飯をのせて軽く押します (ぎゅうぎゅう押しと硬くなるので適度に)



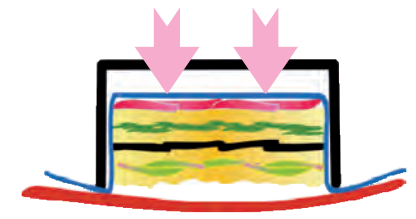
④ ②→③の順にいろいろな具をのせて、層にしていきます



⑤ 最後にごはんをのせたら、ラップをのせて体重をかけてしっかり押します (時間があれば、ビニール袋にお米を4合くらい入れた重石を作りおきます)



⑥ 大皿にひっくり返してから型を取ったらできあがり



・星型にくりぬいてゆでたにんじんやかまぼこなどを飾りつけをするとさらにケーキらしくなります

- ・小さい型やお椀で作れば、具の違うミニすしケーキができます
- ・すし飯は市販のちらし寿司のもとをつかってちらし寿司飯にしたり、ゆかりを混ぜたりしてもOK



茶碗で作ったスシケーキ