

水耕せりと大葉の鮭ちらし寿司



材料（4人分）

シャリ	
◆米	3合

合わせ酢	
◆酢	60ml
◆砂糖	42g
◆塩	12g

具材	
◆鮭切り身	4切
◆水耕せり	2束
◆大葉	10枚
◆錦糸玉子	100g

- ① 米3合を炊き、合わせ酢でシャリを作り、冷ます。
- ② 鮭切り身に薄塩をあて、オーブン200℃で10～12分程度塩焼きする。
- ③ 水耕せりはボイルし、3cmにカットする。
- ④ ①と③を合わせて、せり寿司にする。
- ⑤ 丼ぶりに④をよそい、順番に大葉の千切り、錦糸玉子をのせる。
- ⑥ 仕上げに②をほぐし入れて出来上がり。