



創作料理

仙台麩と焼きサバの混ぜ込み寿司



【材料】	分量 (2~3人分)
仙台麩 (0.5cmの薄切り)	小1本
米	2~3合分
塩サバ	半身
しょうが (千切り)	10g
にんじん (千切り)	1/8本
【調味料】	
すし酢	60ml
【薬味】	
大葉	1束
みょうが	2本
市販のガリ	適量

【調理方法】

1. 塩サバはグリルで、焼き目がつくまで強火で10~13分程焼き、食べやすい大きさにほぐしておく。
2. ボウルに仙台麩、塩サバ、しょうが、にんじんと寿司酢を混ぜ合わせる。
3. 炊き上がったごはん(3)を混ぜ、薬味と共に混ぜ合わせる。