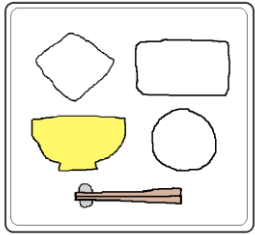
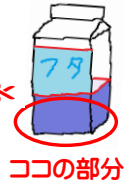


主食



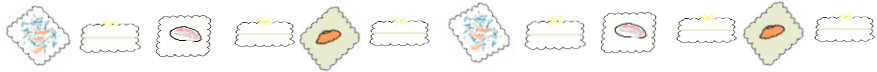
# 押しすし

紙パックを使って簡単に作る方法



## 作り方

### 材料 (1人分2切れ)

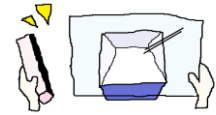


- 米 1/2合
  - 米酢 10g
  - 砂糖 小さじ2/3 (2g)
  - 塩 0.5g
  - スモークサーモン 1切れ
  - 小鯛ささ漬け 1切れ
  - 針しょうが 2g
  - 桜えび 0.5g (6尾くらい)
  - 紺のり 適量
  - すし昆布 6cm角を3枚
- (→切ってから酢につけておく)

炊いたごはん  
Aの合わせ酢を入れ、  
すし飯を作っておく

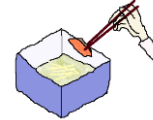
1段目  
2段目

① 牛乳パックの内側にラップを敷く。



大きめに切る

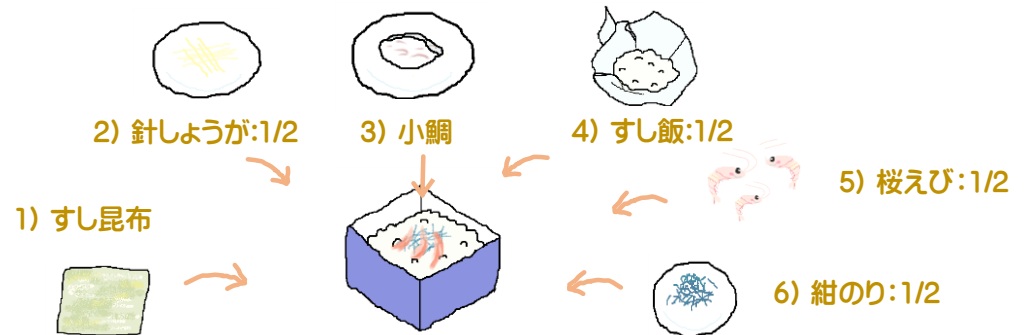
② すし昆布を敷き、その上に針しょうが (1/2) と スモークサーモンをのせる。



③ ②の上にすし飯 (1/2)、桜えび (1/2) と紺のり (1/2) をのせる。

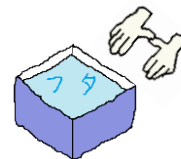


④ ③の上にすし昆布をのせ、残りの針しょうが、小鯛、すし飯、桜えび、紺のりの順番でのせる。



⑤ 最後にすし昆布をのせてラップをし、軽く押し。

押すものがないときは  
フタで代用できます



フタの上から押しと  
均等に力が加わります



### 栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 309kcal  
たんぱく質: 9.2g  
脂質: 1.5g  
炭水化物: 61.5g  
食塩相当量: 1.3g

