



234Kcal、塩分2.1g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

<作り方>

なま麩(ごま) 1本  
 A 薄口醤油、みりん、砂糖  
 各大さじ1  
 海老 8尾  
 酒、塩少々  
 B 砂糖 大さじ1と1/2、味醂  
 大さじ1  
 すし飯 茶わん2杯分  
 C 柚子の皮のすりおろし  
 山椒佃煮少々  
 イリゴマ 大さじ1

1. なま麩は4つに切りAでさっと煮、真ん中に切込みを入れる。
2. 海老は背ワタを取り、酒、塩少々を入れた湯で皮ごとゆで、皮、背ワタ、尾を取りすりばちで擦り、Bとともに小鍋に入れとぼろを作る。
3. 寿司めしにCを入れ俵型にまとめ、2.をのせ、1.を屋根のようにのせる。