★カップ寿司

災害用保存食の缶詰を利用して、魚そぼろを作ってみませんか？

ひなまつりに、手巻き寿司ならぬカップ寿司パーティーはいかがでしょうか？

・さば缶そぼろ　〈材料　缶詰１缶分〉

さば味付け缶	１缶(190g)
すりおろししょうが	15g
酒	大さじ１

・酢飯　〈材料　４人分〉

米	２合
だし昆布	5cm 角２枚
合わせ酢	
酢	大さじ３
砂糖	大さじ１・1/2
塩	小さじ1/2

・トッピング

さば缶そぼろ、鮭フレーク、鶏そぼろ、ハム、ツナ、しらす、きゅうり、にんじん、ほうれん草、枝豆、コーン、プチトマト、スライスチーズ、炒り卵、薄焼き卵などお好みで何でも

〈作り方〉

・さば缶そぼろ

鍋にさば缶を缶汁ごと入れ、しょうがと酒を加えて火にかける。菜箸(木べら)を使い、さばをつぶしながら汁けがなくなるまで煮る。

・酢飯

① 米は洗って炊飯器に入れ、やや硬めの水加減にしだし昆布を入れて炊飯する。
合わせ酢は温めてしっかり混ぜておく。

② 炊き上がったご飯をボウルに入れ、合わせ酢をまんべんなく回しかける。しゃもじでご飯を切るように混ぜる。

・トッピング

にんじんは薄く切り下ゆでし、型で抜く。
ほうれん草はゆでておき、刻む。
スライスチーズやハムは、型で抜く。
型で抜いた切れ端は、酢飯に混ぜ込むとよい。

・盛り付け

好みで酢飯とトッピングを重ねて盛り付ける。

さば缶そぼろは、味付け缶であれば、さば以外の魚でも良いです。
水分をしっかり飛ばすと、保存性が高まります。お弁当やふりかけにも
盛り付けのカップを小さくしたりすると、いくつもできて楽しいです。
酢飯に、ごまや青のりなどを入れてもよいです。