



ひなまつりやお祝いに♪

## 寿司ケーキ

材料	分量（2人分）	作り方
ごはん	茶碗2杯分（約300g）	① にんじんは皮をむいて5mm厚さの輪切りにし、やわらかくゆで、花の抜き型で抜いておく。抜いた残りの部分は粗く刻んでおく。 ② 絹さやはゆで、斜めに半分に切っておく。 ③ ごはんにすし酢と①の粗く刻んだにんじんを混ぜ、粗熱をとる。 ④ 耐熱容器に鶏ひき肉と☆を入れて混ぜる。電子レンジ（600W）で約3分加熱し、ほぐして汁気を切っておく。 <small>※火が通っているか確認する。</small> ⑤ 別の耐熱容器に、卵を割り入れ、◎を加えて混ぜる。ラップをせずに電子レンジ（600W）で1分加熱し、よく混ぜておく。 <small>※しっかり火を通しましょう。</small> ⑥ 深めの器にラップを敷き、③の半量を入れて軽く押さえる。 ⑦ ⑥の酢飯の上に④を敷き詰め、その上に残りの酢飯を入れて軽く押さえる。 ⑧ 大きめのお皿に⑦をひっくり返し、ラップを外す。 ⑨ 上に⑤を敷き詰め、にんじんと絹さやを飾る。
すし酢	大さじ1	
鶏むねひき肉	100g	
☆しょうゆ	小さじ1	
☆酒	小さじ1	
☆砂糖	小さじ1	
卵	1個	
◎砂糖	小さじ1 / 2	
◎塩	ひとつまみ	
絹さや	2～3枚	
にんじん	約3cm	



### POINT

☆鶏のそぼろと炒り卵は電子レンジで作るので、とても簡単。

お刺身を重ねて盛りつけ、お花に見立ててもきれいです。

※お刺身が食べられるようになる年齢の目安は3歳頃です。

初めて食べる時は、体調のいい時に、新鮮なものを少量から食べるようにしましょう。