

～ 栄養満点きのこづくし寿司 ～

【調理時間】 20分

【材 料】(2人分)

- ・ えのきたけ 1/4 房
- ・ ぶなしめじ 1/2 房
- ・ ひらたけ 1本
- ・ エリンギ 1本
- ・ まいたけ 1/4 房
- ・ ベーコン 30g
- ・ ごはん 700g
- ・ たまご焼 1/2 個
- ・ 焼鮭 1/2 尾
- ・ コーン、いくら、しそ、きゅうり、パプリカ、焼海苔 少々
- ・ オリーブオイル、塩、こしょう、マヨネーズ、寿司酢 適量



【作り方】

- ① ごはんに寿司酢をいれ酢飯をつくる
- ② オリーブオイル、塩、こしょうできのこ類とベーコンを炒める
- ③ コーンをマヨネーズで和える
- ④ きゅうりを塩揉みする
- ⑤ 酢飯を握って具材を乗せて焼海苔で巻く

【考案者のコメント】

栄養満点きのこはどの具材とも相性がよくお寿司が最高です。