

料理名	
ミルフィーユ風押し寿司	
材料（2人分）	作り方
【具】 卵2個 塩2g さやえんどう10本 にんじん1/2本 酢適量 でんぷ（ピンク・緑）適量 【酢飯】 酢40cc 砂糖大さじ2 米2合 透明カップ2個 （お茶碗や重箱でも可）	①酢と砂糖を混ぜて合わせ酢を作る。米は水を少なめにして炊く。 ②米が炊けたらすぐにボウルに移し、合わせ酢を回しかけ、うちわなどで冷ましながらか混ぜ合わせる。 ③器に卵を割り入れて溶き、塩を入れて混ぜ、フライパンでポロポロになるまで炒める。 ④さやえんどうはすじを取り、1分ほど茹でる。 ⑤にんじんは千切りにし、2～3分茹でて酢をふりかける。 ⑥透明カップに酢飯と具を交互に敷き詰め、最後に上からぎゅっと押して完成。 ☆具は自由にトッピングしてください。

