

レシピ

美肌レシピ

サーモンとアボガドの美肌寿司

アボガドのビタミンE効果で老化防止。



作り方

- 〈1〉寿司酢を合わせ、ごはんと混ぜておきます。
- 〈2〉卵は溶きほくし塩少々を入れて、出し巻き状に焼き、1 cm角に切ります。
- 〈3〉サーモン、アボガドは1 cmに切ります。
- 〈4〉〈1〉に白ゴマを入れてまぜておきます。
- 〈5〉サーモンは薄口醤油をまぶします。
- 〈6〉器に〈1〉を盛り、〈5〉、アボガド、三つ葉、卵、海苔を飾り仕上げます。

材料 2人分

ごはん	300g
白ゴマ	小s 1/3
三つ葉	少々
サーモン(お刺身用)	90g
アボガド	1/2 個
卵	1 個
海苔	適量

〈寿司酢〉

酢	大s 1・1/3
砂糖	大s 1・1/3
塩	小 2/3

〈サーモンの下味〉

薄口醤油	小s 1
------	------