

平成 18 年 8 月 1 2 日

ひまわりのおすしを作る。



黄色のすし飯はふりかけを使う

1/6 枚の海苔に 30g の黄色のご飯をのせて U 字型の棒状の海苔巻きを 8 本作り花びらにします。

花の芯にピンク(梅酢)のご飯

80gを1/2 の海苔で巻く。

葉っぱに青海苔を酢飯に混ぜ

て80gのご飯に1/2 の海苔で巻いて涙目状に巻いておく。



外側の部分は海苔全形 + 1/4 の

海苔の上に白の酢飯 200g をまん

べんなくのせて上に黄色の花用

の酢飯を隙間なく 8 本並べて中

央にピンクの酢飯、巻きすごと

片手で縦に持ち変えて、花の端

っこになみだ目状の緑の葉っぱ

の酢飯を入れて 50g の白の酢飯

を入れて巻いて閉じる。

