

レシピ紹介

スイカの皮と紅ショウガのレモンチラシ寿司

調理時間：15分

分量：2人分

対象食材：スイカ

材料・分量

スイカの皮	4切れ	☆レモン汁	大さじ2
紅ショウガ	大さじ2	☆三温糖	大さじ1
錦糸卵	100g	☆あら塩	小さじ1/3
青じそ（千切り）	4枚		
白いりごま	大さじ2		
刻み海苔	適量		
温かいご飯	1合		

point

スイカの皮を使ったチラシ寿司を考案しました。
紅しょうがの辛味とレモンの酸味でさっぱり☆
火を一切使っておりませんので、エコにつながります。

作り方

- ① スイカの皮は青い皮を取り除き、薄切りにしてからあら塩（分量外）で塩もみし、しんなりしたら水で洗って水けを絞る。
- ② ☆をボウルで合わせ、合わせ酢を作る。
- ③ 温かいご飯をボウルに入れ、2を加えて切るように混ぜる。さらに①、紅ショウガ、白いりごまを加えて切るように混ぜてから皿に盛り付ける。
- ④ ③の上に錦糸卵を盛り付けてから、青じそと刻み海苔をトッピングする。

