

『キュウリの寿司ケーキ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 香山 莉子

帝塚山学院大学

キュウリの寿司ケーキ

材料（4人分）

キュウリのデコレーション

キュウリ 1本（120g）
すし酢 50mL

ご飯 A

ご飯 150g
鮭フレーク 20g
白ごま 5g

ご飯 B

ご飯 150g
すし酢 10mL
卵(M) 2個
砂糖 小さじ2（6g）
塩 0.5g
サラダ油 小さじ1（4g）

プチトマト 3個

作り方

1. キュウリのデコレーションを作る。

- ① キュウリを縦半分に切り、内側からピーラーで16枚スライスする。端の部分は縦に細く切る。
- ② すし酢に5分漬ける。

2. ご飯 A を作る。

- ① ご飯に鮭フレークとゴマを混ぜる。

3. ご飯 B を作る。

- ① 卵に砂糖と塩を加え、サラダ油で炒り卵にする。
- ② ご飯にすし酢を合わせ、炒り卵、細かく切ったキュウリ（細切り）を混ぜる。

4. 仕上げる

- ① ラップを広げ、水気を切ったキュウリ（スライス）を編み込み、ケーキ型の中に敷き込む。
- ② ご飯Aを入れ、軽く押しして平らにし、ご飯Bを入れてさらに押す。
- ③ キュウリのはみ出した部分を折り込み、形を整えて型から出す。

簡単な「すし酢」の作り方

米酢 60ml
砂糖 大さじ5（45g）
塩 大さじ1（15g）

材料を混ぜるだけ！