

まるっとちらし寿司

材料（直径15センチ1台）

ご飯	茶碗4杯分
ちらし寿司の具(市販のもの)	1袋
ボイル海老	6本
水菜	5本(3cmに切る)
卵	2個
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
サラダオイル	小さじ1
ベーコン	30g
アボカド	1/2個
レモン汁	小さじ1/2
焼き海苔	3枚



- ① 温かいご飯にちらし寿司の具と水菜を混ぜ込みます。
- ② ボイル海老は尾と1節残して殻をおきます。
- ③ 卵は砂糖と塩を加えて薄焼き卵にします。
- ④ ベーコンは1cm幅に切ってフライパンで乾煎りし、ペーパータオルで余分な油をとります。
- ⑤ アボカドは1cmのサイコロ型に切りレモン汁をふります。
- ⑥ ①のご飯を型(タミさんのパン焼き器ミニ)に詰め皿に取り出します。中央の穴に刻んだ薄焼き卵・海老・ベーコン・アボカドを詰めて出来上がり。焼きのりに乗せて召し上がれ。

