



よこすか野菜  
応援隊直伝！

## 野菜の手毬寿司



### 材料（1人分）

ご飯	茶碗1杯
すし酢	大さじ1と1/2
ユズ果汁	少々
ちりめんじゃこ	10g

レディーサラダ	2cm
レタス	外葉2枚
塩	少々
ユズの皮	少々
シイタケの煮物など	お好みで

### 作り方（所要時間：約15分）※漬け込む時間を除外

- 1 ご飯にすし酢1/2・柚子果汁・ちりめんじゃこを混ぜ合わせて、5等分に分け、一つずつラップで包んで丸める。  
レディーサラダを縦半分に切り、薄い半月切りにして、すし酢大さじ1に1時間漬け込む。
- 2 1のレディーサラダを広げたラップの上に波模様を作るように広げ、その上に1のご飯を載せて丸める。これを2つ作る。
- 3 レタスの外葉を電子レンジでラップなしで30秒加熱し、塩を振って、その上に1のご飯を載せて包む。これを2つ作る。
- 4 シイタケの煮物など好きなものを広げたラップの上に載せ、その上に1のご飯を載せて包む。

Point

すし酢にユズ果汁を混ぜると爽やかになります。