



カップ寿司

材料（1人前）

☆カップ寿司☆

- 米飯（120g 想定） 60g（米）
- カルピス 3ml（小さじ1/2）
- 人参 8g
- 卵黄 4g

☆トッピング（お好み）☆

- マグロ（漬マグロ）
- サーモン
- 鯛（白身の昆布締め）
- 甘エビ
- ボイルエビ
- 穴子
- ツナマヨ
- カニカマ
- 大葉
- 胡瓜
- ミニトマト
- 貝割れ
- 玉子（厚焼き玉子・錦糸玉子・玉子そぼろ）
- さくらでんぶ
- コーン

作り方

1. ゆで卵を作る。
2. ゆで卵の黄身だけを取り出し、フライパンで乾煎りする。
3. にんじんをすりおろし、フライパンで乾煎りする
4. ボウルに入れた米飯 120g にカルピスを入れ、混ぜてから、1/3 等分する。
5. カルピス飯 1/3 に、乾煎りしたゆで卵の黄身を混ぜる。
6. カルピス飯を 1/3 に、乾煎りした人参を混ぜる。
7. カップにカルピス飯を 3 層に重ね、具材をお好みで盛り付ける。