



Insalata di riso

ケッパ―酢のサラダ寿司



【材料】1人前

温かいご飯	お茶碗1杯分(お好み)
きゅうり	1/5本
ゴーヤ	少々
オクラ	2本
みょうが	少々
たまご	1個
しらす	大さじ山盛り1杯～
アサクラ EVO	大さじ1～
※ケッパ―酢	大さじ1～
※コンチェントラートデルマーレ	少々
※ガルム	少々
炒り白ごま	お好み

(※印はアサクラアイテム)

YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 117 ライブクッキングより

【つくり方】

※ケッパ―酢 VOL. 110／10粒をそのまま2等分にカットし米酢25ccに付け込んだ旨味酢

- 1) きゅうりは皮を削ぎ、薄くスライスしコンチェント少々でもんでおく
- 2) オクラも薄くスライスし //
- 3) ゴーヤは中のワタを取り除き薄くスライスし //
- 4) たまごはほぐしガルム少々(またはコンチェント少々)加え、EVOで炒り卵にする
良くほぐして細かくしておく
- 5) きゅうりとゴーヤは水けを絞る、ミョウガは千切りする
- 6) 1)～4)まで用意出来たら、ボールに温かいご飯を入れ、ケッパ―酢を加えてよく混ぜる
- 7) 野菜と卵をトッピング用に少しだけ残しておき、残りの具材全てをご飯に加える
- 8) 全体を切るように混ぜる
- 9) 皿に盛り、上から野菜の残りとお卵、炒り白ごまを少し擦ったものをトッピングする

※酸味を利かせたい場合はケッパ―酢を多めにお好みで入れる