

#### 4 しいたけめしの握り寿司 (まぐろ・いか・ほうれんそう) ・しいたけ醤油

##### ◆材料 (一人3個)

- ・ ご飯100g (米50g)、しいたけの粉1g、酢8g、砂糖5g、塩1g、わさび 適宜
- ・ まぐろ1切れ  
→焼き目をつけて、みりんと醤油を同量合わせた物をはけで塗る。
- ・ いか1きれ →大葉半分をのせて烏賊をのせる
- ・ ほうれん草  
→ (1枚のまま、湯がいて、握りをつつみオリーブ油をかける) すりごまをかける。
- ・ ご飯を握り焼きしいたけでつつむ (しいたけを裏返し切れ目を入れる)。



##### ◆作り方 →通常の握りと同じ

