食　　材 （　1　人分）	大根…5cm ほど 切干大根…10ｇ サニーレタス…6 枚 パプリカ（赤、黄）…1/3 ずつ エビ…15 尾 豚ひき肉…80g ゴボウ…10cm ほど ニンジン…少量 タマネギ…1/3 お米…1 合 牛乳…200ml
調理方法 調理時間 (約 40 分)	①寿司飯を作る 切干大根をお湯で戻し、臭みを取るため牛乳に砂糖小さじ1を加え煮る。煮た物を水で洗い、細かく刻みお米と一緒に少し硬めに炊く。炊き立てのご飯に寿司酢（酢 40cc、砂糖 20ｇ、塩小さじ1/4）を加えうちわで冷ましながら切るように混ぜる。 ②ソースを作る パプリカ（赤、黄）は5mm 角に切り、玉ねぎをスライスする。そこにマヨネーズ、ポン酢、ゆずコショウ、ラー油を適量入れる。 ③具を作る エビは殻を取り竹くしで背ワタを取り、片栗粉少々と塩一つまみを入れ混ぜる。そのエビをフライパンにサラダ油を適量ひき、塩を一つまみ入れ炒める。 ゴボウは洗って皮をそぎ、ささがきして水にさらし、ニンジンも千切りしてから細かく刻み、サラダ油をひき、砂糖小さじ1、料理酒小さじ2、醤油小さじ2、ラー油数滴を加え炒める。 大根はかつらむきをし、水にさらしておく、あまった物も千切りにしておく。 サニーレタスは洗っておく。 豚ひき肉は、サラダ油をひき、砂糖小さじ2、味噌大さじ 1/2 を加え炒める。 ④巻く サニーレタスより少し大きめのラップを用意し、サニーレタスの上にまんべんなく寿司飯をのばし、ラップの上に、ごはんの方が下になるようにひっくり返す。サニーレタスの中央にくるように具を並

	べ巻く。５cm くらいに切り分け、かつらむきした大根をまく。 ⑤盛り付け 大根畑のように盛り付ける。