



## しば漬ちらし



Kyouseitsukemoto online shopping  
Tsukemono recipe <http://tsukemoto.com>





### しば漬ちらし

#### 材料（2人分）

あたたかいごはん	400g
*しば漬すし酢	40g
鮭フレーク	36g
いりごま	6g
きゅうり	1本

#### \*しば漬すし酢（作りやすい分量）

しば漬の素	40g
酢	90ml
砂糖	22g（大さじ2強）

上記の分量をしっかりと混ぜ合わせておく。



#### 作り方

- ① きゅうりを3~4等分の長さに切り、千切りにして軽く塩（分量外）でもんでおく。しばらく置いて水を切る。
- ② すし桶、またはボウルにあたたかいごはんを入れ、しば漬すし酢をかけ回し、冷ましながら混ぜ合わせる。
- ③ ②に鮭フレーク・いりごま・①を入れ、切るように混ぜる。

お好みで、大葉など薬味を添える。

