

# おうちで楽しむチコリーレシピ

## チコリーボートのサラダちり寿司

材料(2人分)

- ・チコリーの葉…6枚
- ・ご飯…200g
- ・すし酢…大さじ2
- ・キュウリ…1/3本
- ・塩…ひとつまみ
- ・白ごま…大さじ1/2
- ・マグロ(刺身)…3切れ
- ・サーモン(同)…3切れ
- ・アボカド…1/4個
- ・レモン汁…小さじ1/2
- ・マヨネーズ…適量
- ・ブロッコリースプラウト…適量



①キュウリは薄切りにして、塩ひとつまみで揉み、しばらく置いた後水を切る。温かいご飯にすし酢をふり混ぜ、キュウリ、白ごまを加えて混ぜ、冷ましておく。



②①の酢飯を6等分して、細長くにぎる。チコリーの葉を器にして、酢飯を盛りつける。



③マグロ、サーモンの刺身は1切れを6等分する。アボカドは刺身と同様の大きさに切り、レモン汁をまぶす。



④マグロ、サーモン、アボカドを③の上に飾り、マヨネーズを絞って、ブロッコリースプラウトを添えればできがり。



カラフルで食べやすい  
パーティーメニュー



レシピ発案者かぐひと宮ノ野菜ソムリエコミュニティさいたま 福島 光子さん

チコリーのさわやかな苦みと酢飯、魚介がマッチした一品です。カラフルで食べやすいので、パーティーメニューにいかがでしょうか？