

찌라시 스시==8인분 기준

계란 : 지단 아주 가늘게 썬다

오이 : 작게 썰어 소금 절였다가 물기 짠다

브로콜리 : 잘게 뜯어 놓는다.

새우

햄 : 지단 썬다

계란과 햄은 작은 모양 찍기 틀로 찍어 모양 낸다

연어알과 연어 생으로 같이 준비해도 좋다

1.밥 : 3인분-약간 되게 해서 뜨거운 밥

2.찌라시 소스 2봉투

==일본식 소스가 있으면 하고,

없으면 당근 양파 우엉등 아주 작게 썰어

식초랑 설탕 소금 조금 넣어 섞는다.

1번과 2번을 나무 밥통에 부어

부채질 하면서 서로 붙지 않게 잘 섞는다.

밥위에 계란 지단 썬거 흠어 뿌린다

오이, 햄, 새우, 연어등 재료 섞어 가며 흠어 뿌린다.

그위에 계란 햄 모양 찍은거 올린다

그위에 브로콜리 올린다

김가루랑 깨 뿌린다.

나무 주걱으로 케익처럼 덜어 개인 접시에 낸다.

*케익처럼 반대로 할땐

순서를 모두 뒤집어서 차곡차곡 밥틀에 담는다.

그때 브로콜리랑 김가루랑 깨를 제외하고 한다음, 마지막에 접시에 밥틀에서 뒤집은 다음 브로콜리랑 김가루, 깨 뿌려 올린다.