



お手軽なひと口サイズ、お茶といっしょに召し上がれ

## スイスチャードのお寿司

### 材料 4人分

米 ……………3合  
スイスチャード ……1枚  
すし酢 ……………適量  
酢 ……………少々  
塩 ……………少々

### 作り方

1. 米を炊いて酢飯を作る。
2. スイスチャードは葉と茎に分けて塩と酢を入れたお湯で別々に茹でる。
3. 茹でたものは冷水にさらし、茎は1cm幅に切る。
4. 酢飯に刻んだ茎を加えて混ぜて丸く小さく成形する。
5. 葉で下半分を覆うように巻いて完成。