

# レモンのちらし寿司



酸っぱくて爽やかな  
味わいと香りのレモン。  
料理やスイーツなど  
さまざまな場面で使うことが  
できますよね!!

レモンには  
ビタミンCがたくさん含まれており  
美肌効果や疲労回復にも  
良いとされています。



## 材料

- |       |       |              |
|-------|-------|--------------|
| ・米    | …5合   | (上にのせる好みの材料) |
| ・レモン汁 | …大さじ5 | ・きゅうり        |
| ・はちみつ | …大さじ2 | ・サーモンや生ハム    |
| ・塩    | …小さじ2 | ・薄焼き卵など      |

## 作り方

- ①米を洗い普通の炊飯より、少し少なめの水の分量でご飯を炊く。
- ②レモン汁・はちみつ・塩をよく混ぜて、炊き上がったご飯に混ぜる。
- ③バットやボウルに詰めて、上に飾りつけしたら完成!!