

1人前：約379kcal

## オクラと生ハムの手毬すし

[材料(4人分)]

オクラ ..... 8本  
生ハム ..... 80g

米 ..... 2合  
酢 ..... 大4  
砂糖 ..... 大3  
塩 ..... 小2

卵 ..... 1個  
ごま ..... 適量

[作り方]

- ①米を炊飯します。合わせ酢を混ぜて一煮立ちさせ、炊き上がったごはん混ぜ合わせてすし飯をつくります。
- ②オクラは湯通しして冷水にとり2mm幅に切ります。生ハムは手でちぎっておきます。
- ③溶き卵で錦糸玉子をつくります。
- ④①と②を混ぜ合わせて9等分にして丸めます。所々錦糸玉子を合わせて器に盛り付けます。ごまをふって出来上がり。

