

南瓜のちらし寿司ケーキ

<材料>

南瓜	1/8個
レモン	1個
ツナ缶	1/2個
ご飯	1.5合分
卵	1個
砂糖	少々
ミニトマト	4個
クリームチーズ	50g
アボカド	1個
スモークサーモン	100g
塩・胡椒	少々
クミンパウダー	好み
サラダ油	



<下準備>

15cmケーキ型もしくは鍋にラップを敷いておく。

<作り方>

- ① 南瓜はトッピング用に数枚2～3mm幅でスライス、残りはみじん切りにする。
ワタは叩いておく。
- ② レモンは1枚輪切り→いちょう切りに。残りはしぼる。（約大さじ2杯分）
アボカドはスライスする。
- ③ みじん切りにした南瓜をさっと茹でる。（20～30秒）
レモン汁、ツナ缶、塩（少々）とともにご飯と合わせ、酢飯を作り冷ましておく。
- ④ 卵に砂糖を加えて溶いておく。
- ⑤ 叩いたワタを油で炒め、④を流して炒り卵を作る。
- ⑥ トッピング用のスライス南瓜は、塩胡椒クミンパウダーでソテーする。
（お子様用ならクミンパウダーはなくてもよい。他のお好みのスパイスでも可。）
- ⑦ 型に酢飯半分、アボカド、炒り卵、残りの酢飯の順に詰める。
皿にひっくり返して、型を外す。
- ⑧ ⑥、レモン、ミニトマト、チーズ、サーモンを盛り付けて完成。
（サーモンはくるくると巻き付け、バラの形にする。）