

ゆで卵の巻ま寿司



《材料：2本分》

すしめし・・・320g
焼き海苔・・・2枚
ゆで卵・・・4個
塩・・・小さじ2/3
砂糖・・・小さじ2

【1人あたり エネルギー 93kcal 塩分 2.2g 1食分 93円】

- 1 ゆで卵を、縦半分に切って、白身と黄身に分ける。
- 2 白身に、塩小さじ2/3をまぶす。黄身に砂糖小さじ2をまぶす。
- 3 巻きすに、焼き海苔を横長に置き、向こう側3～4センチを開けて、すしめしを広げる。
- 4 具は、すしめしの中央に、黄身、白身の葉の順にのせる。
- 5 向こうの端のご飯をめがけて巻く。巻きすの中で寿司を転がしてのりを巻き込み、形を整える。
- 6 巻き寿司は巻き終わりを下にしておく。
- 7 包丁を前後に動かしながら、切り分ける。切るたびに、酢水でしめらせたふきんで包丁を拭く。

ゆで卵が中身という、新しい巻き寿司!
あまーい黄身がほっとさせてくれます。是非、お試しください。

さんまの蒲焼き巻ま



《材料：2本分》

すしめし・・・320g
焼き海苔・・・2枚
さんまの蒲焼き(缶)
・・・2缶(200g)
甘酢しょうが・・・30g
しその葉・・・6枚
粉さんしょう・・・少々

【1人あたり エネルギー 441kcal 塩分 3.2g 1食分 262円】

- 1 さんまの蒲焼きは、ペーパータオルで汁気を拭く。
- 2 巻きすに、焼き海苔を横長に置き、向こう側3～4センチを開けて、すしめしを広げる。
- 3 具は、すしめしの中央に、しょうが、さんま、粉さんしょう、しその葉の順にのせる。
- 4 向こうの端のご飯をめがけて巻く。巻きすの中で寿司を転がしてのりを巻き込み、形を整える。
- 5 巻き寿司は巻き終わりを下にしておく。
- 6 包丁を前後に動かしながら、切り分ける。切るたびに、酢水でしめらせたふきんで包丁を拭く。

濃厚なさんまの蒲焼きはパクパクいけるおいしさです。
是非、お試しください。

豚肉の
さつま巻き寿司



《材料：2本分》

すしめし・・・500g
焼き海・・・2枚
豚肉・・・200g
しょうが・・・少々
砂糖・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ2

卵・・・2個
砂糖・・・大さじ1
食塩・・・小さじ1/3
サラダ油・・・少々

かにかま・・・2本
たくあん・・・60g
しその葉・・・6枚
きゅうり・・・1/3本

【1人あたり エネルギー 918kcal 塩分 5.9g 1食分 395円】

- 1 豚肉を、しょうがと砂糖、しょうゆで、甘辛く煮ておく。
- 2 卵焼き器を温め、サラダ油を熱し、調味した溶き卵を流し入れる。隅々までかき混ぜ、ふたをして、弱火で焼く。
- 3 巻きすに、焼き海苔を縦長に置き、向こう側2～3センチ開けて、すしめしを広げる。
- 3 具は、すしめしの中央に、しその葉、豚肉とたくあん、卵焼きとにかにかまの順にのせる。
- 4 向こうの端のご飯をめがけて巻く。巻きすの中で寿司を転がしてのりを巻き込み、形を整える。
- 5 巻き寿司は巻き終わりを下にしておく。
- 6 包丁を前後に動かしながら、切り分ける。切るたびに、酢水でしめらせたふきんで包丁を拭く。

豚肉が入ったボリューム満点!のごちそう巻き寿司。
ご自分の好きな具材で楽しめる巻き寿司、お試しください。