

ぐるぐるのりまき

すし飯

お米160g(200ml分)炊いておきます。

酢・・・大さじ1と1/3(20cc)

砂糖・・・大さじ1/2(4.5g)

塩・・・小さじ1/3(1.7g)

焼きのり・・・・・・・・・・2枚

卵・・・・・・・・・・1ヶ(50g)

砂糖・塩・・・・・・・・少々

油・・・・・・・・・・大さじ1/2

ほうれん草・・・・・・・・60g(2株)

魚肉ソーセージ(細めサイズ)20g

スライスチーズ・・・・・・・・1枚((18g)

かつおフレーク・・・・・・・・40g

のりは「寿司はね」ではなく「焼きのり」を使うと食べやすいです。

必要なもの 巻きす(2枚あると便利)
ふきん、キッチンペーパー



<1/3 本分の栄養価>

エネルギー 296kcal

カルシウム 73mg

塩分 1.1g

作り方

1. 具材をそろえる

卵は砂糖と塩少々で味つけし、薄焼きにして1cm幅に切る。

ほうれん草はゆでてしばっておく。

魚肉ソーセージは棒状に切る。(たてに4等分)

かつおフレークは軽く水気を切る。

チーズは1cm幅に切る。

2. すし飯とのりの準備

ごはんを酢・砂糖・塩をまぜてすし飯を作る。

右の写真のようにふきんの上に巻きすをのせ、その上へのり2枚を約2センチ重ねて置く。

(ご飯でつなげるとよい)

のりの先を3センチ残し、すし飯を広げる。

3. 具をのせて巻き、切ります

具を1/3量ずつならべていき、巻きすを持ち上げるようにしてはしからぐるぐる巻く。

キッチンペーパーにのり巻きを包んで巻き終わりを下にしてなじませる。

ぬらした布巾で包丁をふきながら切る。

