

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

6種具材の恵方巻



使用量	単価
きゅうり 1/6本 30g	¥50/本
サーモン 1/2pc 50g	¥204/pc g 249
ねぎとろ 1/3pc 40g	¥277/pc g 250
玉子 1/3pc 30g	¥100/pc 450g 299
あまえびまたは寿司エビ 1/3pc 20g	¥399/pc g250
ごはん	100円

材料

焼き海苔 1pc
白米 巻き寿司一本に対して200g
すし酢(市販) 表示の割合で白米に混ぜる
<すし酢>
手作りする場合…
米2合に対して
米酢 50cc
塩 6g
グラニュー糖 20g

作り方

- 1.材料は海苔の長さに合わせて細長く切る。長さに満たない場合は半分の長さを2本つなげて長さを合わせる。
- 2.ご飯を炊き、すし酢を合わせて酢飯を作る。
- 3.巻き簾に海苔をのせ、酢飯200gを海苔の向こう側2cmほどのりしろを残して薄く広げる。
- 4.酢飯の中央に具材をのせる。
- 5.両手の親指と人さし指で巻き簾ごと手前の海苔を持ち上げ、向こう側の酢飯の端と合わせるように持っていく。(その際、使っていない指で具材を抑えると安定する)
- 6.合わせた部分を、手前に引くように全体を軽く締めるように握り、巻き簾を転がしてのりしろ部分まで巻く。
- 7.そのまま、または食べやすい大きさに切って器に盛り付けて完成。

ポイント

ごはんはすし酢と混ぜるため、少し硬めに炊く。
海苔はザラザラした面に酢飯をのせるので、その面を上にして巻き簾にのせる。
酢飯を広げる際にムラがあると太さが均一にならないので、なるべく平らになるように広げる。

こちらのQRコードからスマートフォンでもレシピを確認いただけます!!

