



カロリー(1人分)

469kcal

塩分(1人分)

2.6g

※カロリー、塩分は3人分として計算しています。

※写真はイメージです。

材料/2~3人分(直径15cmケーキ型)

- ごはん……………1.5合
- ミツカン 五目ちらし……………1袋(230g)
- 錦糸卵……………20g
- まぐろ(刺身用)……………15切
- 真鯛刺身……………5切
- かにのほぐし身……………15g
- きぬさや(塩茹でてして飾り切り)……………3枚

作り方

- ① 炊きたてのごはんに、五目ちらしに付属の酢を混ぜ合わせ、できあがった酢飯に五目ちらしの具を混ぜ合わせる。
- ② ①をケーキ型などに詰めて形を整えたら、型から外してお皿に置く。
- ③ ②の上に錦糸卵を広げ、まぐろ・鯛・かにのほぐし身を盛りつけ、きぬさやを散らす。

※まぐろでバラを作るときは、薄く切った切り身を3~4枚用意し、1枚をきつめに巻き、その周りに1枚ずつ順にずらしながら巻いて、形を整えて作ります。

※人数に合わせてケーキ型の大きさや分量を変えてください。ケーキ型がなければどんぶりなどでも作れます。

weekly FoodNote サーモンとアボカドのカラフルロール寿司



カロリー(1人分)

726 kcal

塩分(1人分)

2.7 g

※写真はイメージです。

材料(1本・1人分)

- ごはん……………150g(お茶碗1杯分)
- ミツカン すし酢昆布だし……………大さじ1
- YAMAZAKI** すしはね 全形10枚2帖……………1枚
- サーモン(スティック状に切る)……………25g
- サーモン(薄切り)……………5切
- YAMAZAKI** 切れてる厚焼玉子(スティック状に切る)……………25g
- サラダ菜……………2枚
- マヨネーズ……………大さじ1
- アボカド(種をとり皮をむき薄切り)……………1/4個
- いくら……………大さじ1
- ディル……………少々

作り方

- ① 炊きたてのごはんにすし酢を混ぜる。
- ② テーブルにラップを広げてのりを置き、ごはんをのせたらその上にラップをのせる。
- ③ ②をひっくり返したら上のラップはとり、サラダ菜・サーモン(スティック状)・厚焼玉子・マヨネーズをのせる。
- ④ ③を手前から巻いていき、ラップを巻いたまま形を整える。
- ⑤ 一度ラップを広げ、ロールの上にサーモン(薄切り)・アボカドを並べたらもう一度ラップで巻き、ラップの両端をキャンディのようにくるくる巻いて形を整える。
- ⑥ ⑤をそのまま食べやすい大きさに切ったらラップをはずして、皿に盛りいくら・ディルを飾る。