

～食生活改善推進員さんおすすめレシピ～

第16弾

し かい ま
【四海巻き】

◆ 材料 ◆ (のり半切り幅 1 本分)

【ごはんの目安】 1合で2本分

- ・サーモン…1cm角×10cmを 2 本
- ・まぐろ…1cm角×10cmを 2 本

A 酢めし……65 g
ゆかり……大さじ 1/2
のり……1/2 枚
きゅうり…1 本

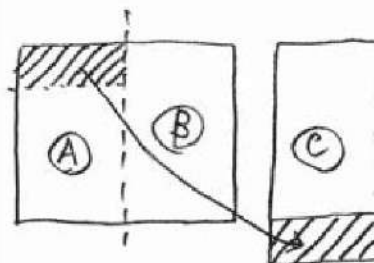
B のり……1/2 枚
酢めし…100 g

C のり……1/2 枚

【下準備】

- きゅうりの長さを**A**のりの横幅に合わせて切る
(きゅうりは、なるべくまっすぐな部分を使う)
- のりは横長の状態で縦半分に切ったものを 3 枚準備する
- A**のりは1/3と2/3に切る。1/3の方を、
③のりに米粒を糊の代わりにしてくっつける
- A**の酢めしとゆかりを混ぜる(ゆかり酢めし)

のりの分け方



1 **A**の材料を使う

のりを縦長に置き、ゆかり酢めしをのせ、のり全体にうすく均一に広げる。

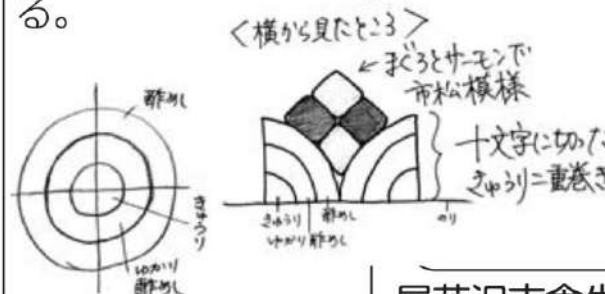
きゅうりを真ん中に横向きに置き、手前の酢めしと向こうの酢めしをくっつけるように一気に巻く。

2 **B**の材料を使う

のりを縦長に置き、酢めしをのせ、全体にうすく均一に広げる。

1を真ん中に横向きに置き、手前の酢めしと向こうの酢めしをくっつけるように一気に巻く。

3 **2**を縦長に置き、きゅうりの断面が扇型になるように、十文字に切る。



4 **C**の材料を使う

のりを縦長に置き、**3**のうち 2 本を、きゅうりが四隅になるように置き、中心にサーモンとまぐろをのせ、**3**の上に残りののをのせて巻く。