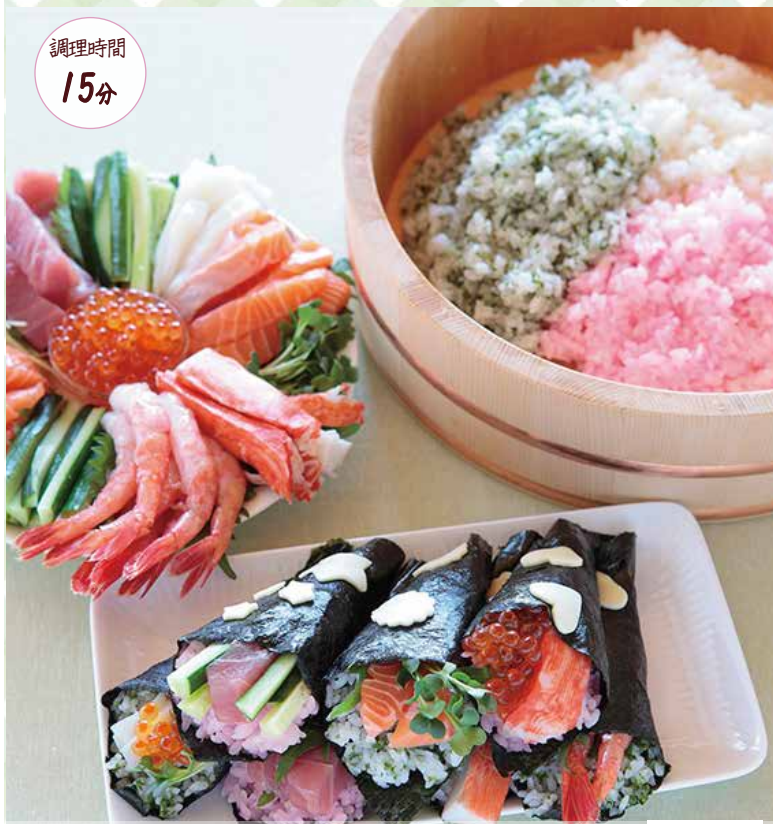


3色ごはんの海鮮手巻き寿司

3色のすし飯でカラフルに。エビフライやツナサラダを加えても楽しいですね。

調理時間

15分



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (4人分)

- | | | | | |
|-------------|-----------|----------|--------|----------|
| ・お米 | 3合 | | | |
| ・水 | 550ml | | | |
| ・青のり、でんぶ | 各大さじ1と1/2 | | | |
| ・サーモン (刺身用) | 100g | | | |
| ・まぐろ (刺身用) | 100g | | | |
| ・いくら | 大さじ3 | ・きゅうり | 1本 | |
| ・いか (刺身用) | 100g | ・焼き海苔 | 12~20枚 | |
| ・かにかまぼこ (大) | 2本 | ・スライスチーズ | 3枚 | |
| ・甘エビ (刺身用) | 8尾 | A | ・酢 | 大さじ4 |
| ・貝割れ大根 | 1/2パック | | ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・大葉 | 10枚 | | ・塩 | 小さじ1と1/2 |



●作り方

- ①Aはよく混ぜ合わせる。お米は水で洗ってから分量の水で炊く。水でサッとぬらした飯台に、炊きたてのごはんを移し、Aをまわしかけしゃもじで切るようにしながら混ぜる。
- ②うちわであおぎ、ツヤがでたら酢飯を3等分にし、1/3量には青のりを、もう1/3量にはでんぶをそれぞれ加え混ぜる。
- ③まぐろとサーモンは棒状に切る。いかは細切りにする。きゅうりは5mm角の棒状に、貝割れは根を落とす。ネタを皿に盛る。
- ④スライスチーズは小さめのクッキー型などでくり抜く。
- ⑤海苔に酢飯をのせ、好みのネタを巻き、巻き終わりをチーズでとめる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る