



おいしく・健康的に食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE

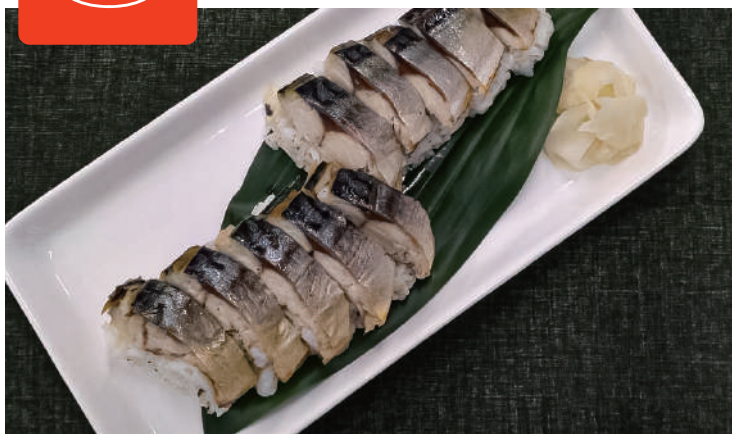


Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お魚惣菜「脂ののった北皇さば塩焼き」を使用した

焼きさば棒寿司



一人あたりのエネルギー 407kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約15分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

お魚惣菜 脂ののった北皇さば塩焼き 1枚
あたたかいご飯 180g
A 酢 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
塩 小さじ1/4
大葉 2枚
しょうが甘酢漬 25g
炒りごま 小さじ1

■作り方

- ① さばは骨とひれを取り除き、大葉はみじん切りに、しょうが甘酢漬は汁気を切り、半量はみじん切りに半量は残しておく
- ② ご飯にAを混ぜてすし飯を作る
- ③ ②に①の大葉、みじん切りにしたしょうが甘酢漬、ごまを加えて混ぜる
- ④ ③をさばの長さに合わせて太い棒状に握る
- ⑤ ラップにさばの皮目を下にして敷き、その上に残りのしょうが甘酢漬を全体に並べる
- ⑥ ⑤に乗せて包み、巻き簾で巻き、食べやすい大きさに切る



大葉やしょうが甘酢漬の量はお好みで調整してください

cooking memo