



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.



手巻きの恵方巻きで福をよぼう！

基本の巻き寿司



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
641kcal	4.1g	約40分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

あたたかいご飯……………400g
高野豆腐（乾燥）……………1枚
きゅうり……………1/4本
溶きたまご……………3個分
かに風味かまぼこ……………6本
市販の椎茸の煮物……………60g
焼き海苔……………2枚
A 酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
だし汁……………200ml
B 砂糖……………小さじ2
みりん……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
C 砂糖……………大さじ1
塩……………少々
みりん……………大さじ1
サラダ油……………小さじ1

■作り方

- ①あたたかいご飯とAを合わせて切るように混ぜ、酢飯を作る
- ②きゅうりは1cm幅のスティック状に切る
- ③耐熱容器にBと高野豆腐を入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで5分程度加熱する
- ④ボウルに溶きたまごとCを入れ、よく混ぜ合わせる
- ⑤たまご焼き器にサラダ油を引き、④を流し入れて焼き、厚焼き玉子を作る
- ⑥③の水気を軽く絞り横6等分に切り、⑤は縦3等分に切り、その内1つを長さを半分に切る
- ⑦巻き簾の上に海苔を1枚置き、①の半量をのせ、奥2cm程度を残して均等に広げる
- ⑧⑦に②、④、かに風味かまぼこ、椎茸の煮物をそれぞれ半量ずつ中央より少し手前にのせ、手前からご飯とご飯の端を合わせるように巻き、軽くおさえる
- ⑨最後まで巻いたら形を整えて5分程度置き、馴染ませる
- ⑩同様に計2本巻く

cooking memo