



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！
ツナマヨアボカド太巻き



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
566kcal	2.8g	約20分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

あたかいご飯……………400g
レタス……………1枚
アボカド……………1/4個
きゅうり……………1/4本
クリームチーズ……………30g
ツナ缶詰（オイル漬）……………1缶
かに風味かまぼこ……………6本
A 酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
B マヨネーズ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
焼き海苔……………2枚

■作り方

- ①あたかいご飯とAを合わせて切るように混ぜ、酢飯を作る
- ②レタスは半分に切り、アボカド、きゅうりは1cm幅のスティック状に切り、クリームチーズは縦4等分に切る
- ③ツナ缶は軽く油を切り、Bと合わせてよく混ぜる
- ④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
- ⑤④に②、③、かに風味かまぼこ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
- ⑥最後まで巻いたら形を整えて5分程置き、馴染ませる
- ⑦同様に計2本巻く

cooking memo