

# 好きなおかずで パフパフのり巻き



家族の好きな  
おかずなら  
昨晚のおかずの  
残りでも  
余ったお惣菜でも  
なんでも  
のせちゃえ!



1人あたりの目安の数値

エネルギー 389kcal

食塩相当量 3.0g

調理時間 約30分

## ● 材料 2人分

あたたかいご飯……………360g  
焼きのり……………2枚  
A 酢……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
塩……………小さじ1/2  
鶏のから揚げ(冷凍)……………2個  
トマトケチャップ……………小さじ1/2  
ドライパセリ……………少々  
サーモン(刺身)……………60g  
たくあん……………30g  
しょうゆ……………小さじ1/6  
赤ウインナー……………6本  
マヨネーズ……………適量  
炒りごま(黒)……………適量  
ベビーリーフ……………20g

## ● 作り方

- ① ご飯に混ぜ合わせたAを入れ、切るように混ぜて酢飯を作る
- ② 巻き簾の上のにりを1枚置き、①の半量を奥2cm程度を残して均等に広げてのせ、手前から巻き、5分程度置いて馴染ませる
- ③ ②と同様に計2本巻く
- ④ から揚げは袋の表示通りに加熱し、4等分に切り、ケチャップをのせて、パセリをふる
- ⑤ サーモンとたくあんは5mm角に切ってボウルに入れ、しょうゆを加えて和える
- ⑥ 赤ウインナーは片側をこいのぼりの尻尾に見立ててV字に切り落とし、鱗に見立てて側面に斜め格子状に切り込みを入れる
- ⑦ 鍋に湯(分量外)を沸かし、⑥をさっと茹で、冷めたらマヨネーズと黒ごまでこいのぼりの目をつける
- ⑧ ②を8等分に切り、断面を上にして器に盛り、④、⑤をそれぞれの上に盛り付け、ベビーリーフと⑦を添える