

節分に

自家製恵方巻き

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

638 kcal



塩分

2.1 g



調理時間

15 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		19.8 g
脂質		23.6 g
炭水化物	糖質	84 g
	食物繊維	2 g
カルシウム		30 mg



材料（2人分）

寿司めし	400g
のり	適量
〔a〕まぐろ（刺身用）	30g
〔a〕ほたて貝柱（刺身用）	30g
〔a〕いりごま（白）	少々
〔a〕しょうゆ	適量
〔b〕ツナ（缶詰）	80g
〔b〕新たまねぎ	1/6個
〔b〕きゅうり	1/4本
〔b〕マヨネーズ	大さじ1/2
〔b〕塩、こしょう	各少々
〔c〕牛肉	50g
〔c〕細ねぎ	1本
〔c〕サラダ菜	2枚
〔c〕焼肉のたれ（市販）	小さじ2
〔c〕サラダ油	少々



作り方

- 〔a〕まぐろは1cm角の棒状に、ほたては食べやすい大きさに切り、しょうゆをまぶす。
- 〔b〕新たまねぎはみじん切りにしてツナと合わせ、マヨネーズ、塩、こしょうを加え混ぜる。きゅうりは細切りにする。
- 〔c〕牛肉は油で炒め、焼肉のたれをからめる。細ねぎは3cmの長さに切る。
- 巻きすにのりをのせ、寿司めしの1/3量を向こう3cmを残して広げる。同様にもう2本分準備し、1とごま、2、サラダ菜と3を、それぞれのせて巻く。
- ※〈こんだて〉かぶの即席漬け、けんちん汁



レシピに使われている商品

CGCはごろも シーチキン Newマイルド 80g×3缶パック / CGCエバラ ごはんがすすむ焼
肉だれ 345g
