

おうちで楽しく！ファミリーバレンタイン オードブル風にプチ
サイズで

カラフル手まり寿司

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

315 kcal



塩分

1.5 g



調理時間

20 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

| | | |
|-------|------|--------|
| たんぱく質 | | 12.3 g |
| 脂質 | | 4.6 g |
| 炭水化物 | 糖質 | 52.3 g |
| | 食物繊維 | 0.5 g |
| カルシウム | | 20 mg |



材料（4人分）

| | |
|-----------------------|------|
| 寿司めし | 500g |
| まぐろ、鯛、サーモン（各刺身用さく） | 各30g |
| 生食用ボイルサラダえび | 2尾 |
| いくら、たらこ、アボカド、きゅうり、レモン | 各適量 |
| 卵 | 1個 |
| 塩、砂糖、サラダ油 | 各少々 |



作り方

- 1 卵は塩、砂糖を混ぜ、中火で熱して油を入れたフライパンで細かい炒り卵にする。
- 2 寿司めしは20等分にして丸める。まぐろ、鯛、サーモンは薄いそぎ切りにし、各4枚用意する。えびは1尾の厚みを半分に切る。
- 3 ラップを広げてまぐろ、鯛、サーモン、えび、炒り卵の1/4量をそれぞれのせ、寿司めしをのせてラップをキュッとひねり、しばらくおいて落ち着かせる。それぞれ残りも同様に作る。
- 4 たらこは薄皮を取ってほぐし、アボカドは角切りに、きゅうりとレモンは薄いいちょう切りにする。
- 5 3のラップをはずして器に盛り、鯛にはたらこ、えびにはアボカド、まぐろにはきゅうり、サーモンにはレモン、炒り卵にはいくらをトッピングする。
- 6 ※お好みでサーモンにはマヨネーズとチャービル、鯛にはかいわれ菜を飾る。