



10分

1人分あたり  
446 kcal

DELISH KITCHEN

花束のよう♪

# コロコロ手巻き寿司



花束のよう♪

# コロコロ手巻き寿司

10分

1人分あたり  
446  
kcal



## 材料 (4人分)

|           |            |
|-----------|------------|
| マグロ [刺身]  | 70g        |
| サーモン [刺身] | 70g        |
| とびこ       | 大さじ 2      |
| 卵焼き       | 4 個 (120g) |
| ブリーツレタス   | 8 枚        |
| 焼きのり      | 4 枚        |

### ☆酢めし

|               |               |
|---------------|---------------|
| ごはん (あたたかいもの) | 2 合分 (約 700g) |
| すし酢           | 大さじ 4         |
| 白いりごま         | 小さじ 1         |

- 1 ボウルにごはん、すし酢、白いりごまを入れて切るように混ぜ、冷ます (酢めし)。
- 2 マグロ、サーモン、卵焼きは 1cm 角程度の大きさに切る。別のボウルにマグロ、半量のとびこ (大さじ 1) を入れて混ぜる。別のボウルにサーモン、残りのとびこ (大さじ 1) を入れて混ぜる。
- 3 焼きのりは半分に切る。焼きのりの上に 1 の酢めし、ブリーツレタスを順に 1/8 量ずつのせる。マグロ、サーモンをそれぞれ 1/4 量ずつのせて、卵焼き 1/8 量をのせて巻く。同様に計 4 本ずつ作る。