

2025年4月号

【料理名】カラフルうず巻きずし



[ピンク巻き]

【主材料】

炊きたてのご飯…… 1合分

A 桜でんぶ…… 8g

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

アボカド…… $\frac{1}{2}$ 個

たくあん（せん切り）……30g

とびっこ……20g

焼きのり（全形）…… 2枚

【作り方】

1. ご飯はAを混ぜる。
2. アボカドは皮を除いてポリ袋に入れ、レモン汁少々を加えて手でつぶす。
3. 巻きすまたはラップの上のにりを縦に少し重ねておき、のりの奥5cmをあけて①を平らに広げ、菜箸で4cm間隔に6カ所くぼみを作る。②のポリ袋の角を切って手前のくぼみに絞り出し、たくあん、とびっかも順にくぼみにのせる。手前からクルクルと巻き、食べやすく切り分ける。

[黄色巻き]

【主材料】

炊きたてのご飯…… 1合分

B カレー粉……小さじ1

B 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

かに風味かまぼこ…… 4本

クリームチーズ……40g

きゅうり…… $\frac{1}{4}$ 本

焼きのり（全形）…… 2枚

【作り方】

1. ご飯はBを混ぜる。
2. かにかまは縦半分に切る。チーズときゅうりはかにかまと同じ太さに切る。
3. [ピンク巻き]と同様にのりに①を広げてくぼみを作り、②の具をのせて巻く。食べやすく切り分ける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 mlです。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。