

2026年3月号

【料理名】刺身ユッケのサラダのり巻き



【主材料】（2人分）

好みの刺身……合わせて 150g

A 酒……小さじ 1

A しょうゆ……大さじ 1

A ごま油……大さじ 1/2

A 一味唐辛子……少々

フリルレタス、グリーンカールなど好みの葉野菜……適量

青じその葉…… 8枚

きゅうり…… 1本

小ねぎ…… 8本

焼きのり（全形）…… 2枚

温かいご飯……320g

いり白ごま……少々

【作り方】

1. 刺身はボウルに入れ、Aを加えてからめ、10分ほどおく。
2. フリルレタスは1枚ずつちぎり、水気を拭く。青じその葉は軸を落とす。きゅうりは長さ半分、4～5mm角の棒状に切る。小ねぎは長さ3等分に切る。
3. のりは半分に切り、ご飯は4等分する。
4. 乾いたまな板にのりを縦長におき、奥1/4をあけてご飯を広げる。ご飯の中央に、のりからはみ出すように②の1/4量を順にのせ、①の1/4量をのせてごまをふる。奥ののりに水を薄くつけ、手前から巻く。同様に4本作る。水でぬらした包丁で半分に切り、器に盛る。好みでしょうゆをつけても。

●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＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500W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。