

〈きゅうり〉

きゅうりの軍艦巻き

☆ 調理工程も簡単で、手軽にすることができます。☆

☆ クリスマスのオードブルにいかがですか？ ☆

《1人分のエネルギー量 493 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・きゅうり	/	2本	・ツナ缶	/	60g		
・精白米	/	160g	・コーン(缶)	/	15g		
(A)			(C)				
{	・酢	/	25g	{	・マヨネーズ	/	20g
	・砂糖	/	10g		・塩・こしょう	/	少々
	・塩	/	3g		・小ねぎ	/	5g
・サーモン	/	80g	・深ねぎ	/	5g		
(B)							
{	・しょうゆ	/	8g				
	・わさび	/	2g				

◎作り方

- ① きゅうりはヘタを取り、1.5mm厚さに、縦にスライスし、塩を振る。
- ② 米を炊き、Aを混ぜ合わせてすし飯を作り、8等分に分け、楕円形にしておく。
- ③ サーモンは5mm角に切り、Bと混ぜ合わせておく。ツナ缶とコーンもCと混ぜ合わせておく。
- ④ 小ねぎは小口切り、深ねぎは白髪ねぎにしておく。
- ⑤ ②を①のきゅうりで巻き、上に③をそれぞれ乗せ、サーモンの方には小ねぎ、ツナの方には白髪ねぎを乗せる。

