

レシピ② サラダ巻き^ま

ざいりょう 材料 (2本分)

こめ ごう
・米2合
★合わせ酢★

す おお
・酢：大さじ3

さとう おお
・砂糖：大さじ2

しお こ
・塩：小さじ1/3

ふとま おな ぶんりょう
太巻きと同じ分量だよ

たまご や ほん
・玉子焼き：2本

・かにかま：6本

・きゅうり：1/2本

・ツナ缶：1缶

・マヨネーズ：大さじ1

・サニーレタス：1枚

・のり：2枚

・白ごま：12g

つく かた 《作り方》

① 米を炊き、熱いうちに合わせ酢を混ぜて2等分する。

② 玉子焼きは細長く2本に切る。(太巻きで焼いたもの)

③ きゅうりは、縦半分に切る。

④ ツナ缶は水気を切り、マヨネーズと和える。

⑤ まきすの上にラップをしいて、その上に

のり⇒酢飯⇒白ごま⇒ラップの順に広げる。

⑥ ひっくり返してのりを上面にし、のり側のラップをはがす。

⑦ のりの上にサニーレタスを広げ、手前から具を並べ、ラップを巻き込まないようにしながら巻いていく。

サラダ巻きの完成☆

きれいに巻くことができたかな？お家でも作ってみてね