



5/16 (水) アスパラ肉巻きの寿司ブリトー (佐藤 利恵さん)

(材料2本分)

{ アスパラガス：2本
 豚バラ薄切り肉：4枚
 塩こしょう：少々

{ たまご：1個
 サラダ油：小さじ1
 赤パプリカ：1/8個

温かいごはん：1合

(すし酢) *市販のものでもOK

A { 酢：20ml
 砂糖：大さじ1
 塩：小さじ1

焼き海苔(全形)：2枚

(ワカモレソース)

アボカド：1/2個

クリームチーズ：15g

B { たまねぎ：20g
 ミニトマト：2個
 レモン汁：少々
 塩：少々

- ① A を混ぜ合わせておく。炊き上がったごはんを A を回しかけ、うちわで扇ぎながら切るように混ぜる。
- ② アスパラはサッと茹でて冷ます。豚肉を広げアスパラを切らずにそのまま芯にして巻き、熱したフライパンで焼き、塩こしょうをふる。(油は敷かないで OK。焼く時は巻きどまりを下にして入れるとはがれない)
- ③ ②のフライパンのアスパラ肉巻きを取り出し、フライパンを軽く拭いて、サラダ油を加えて熱し、溶きたまごを入れて炒りたまごを作る。
- ④ (ワカモレソース)を作る。アボカドは皮と種を取る。たまねぎはみじん切りにして、ミニトマトは種を取ってみじん切りにする。ポウルにクリームチーズを入れて、なめらかになるまで混ぜ、アボカドを加えてフォークでつぶし、Bを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 赤パプリカはサッと茹でて干切りにする。海苔を広げ、①のすし飯を左右と前後を少し開けてのせる。上に②の肉巻きアスパラ、③の炒りたまご、赤パプリカをのせて、④のワカモレソースをかけ、手前から具を軽く押さえるようにして、巻き寿司の要領で巻く。
- ⑥ ⑤をワックスペーパーでキャンディのように包む。同様にもう一本作る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。