

5/5 (木) 子どもと作ろう！手巻き寿司 (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

【炊き立てごはん：2合分
すし酢：60ml

手巻き用海苔：10枚くらい

(刺身巻き)

好きな刺身：5枚

A【濃口醤油：大さじ1
砂糖：小さじ1

きゅうり：1/2本

大葉：10枚

(肉巻き)

牛肉こま切れ：150g

B【濃口醤油：大さじ1
砂糖：大さじ1/2

ごま油：大さじ1

白ごま：小さじ1

【アボカド：1/2個
すし酢：大さじ1

かいわれ菜：1/2パック

- ① 炊き立てのごはんにすし酢を少しずつ切るように混ぜて、粗熱をとる。
- ② 刺身は半分に切り、よく混ぜ合わせた A に漬けて、きゅうりはスティック状に縦に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火に熱し、牛肉を入れて炒める。肉にしっかり火が通ったら、B を入れて混ぜながら煮詰め、最後に白ごまを振る。
- ④ アボカドは食べやすい大きさにスライスし、すし酢をかけておく。
- ⑤ (刺身巻き) を作る。海苔の半分の部分に、①のすし飯を薄くのせ、大葉と②の刺身ときゅうりを斜めにのせて、クルッと巻く。
- ⑥ (肉巻き) を作る。海苔の半分の部分に、①のすし飯を薄くのせ、③の牛肉・④のアボカド・かいわれ菜を斜めにのせて、クルッと巻く。
- ⑦ 器に⑤の刺身巻きと⑥の肉巻きを盛る。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。