

こどもの日に

鯉のぼり手巻き寿司

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

679 kcal



塩分

2.6 g



調理時間

20分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		31.5 g
脂質		22.6 g
炭水化物	糖質	8.8 g
	食物繊維	2 g
カルシウム		123 mg



材料（2人分）

寿司めし	400g
〔A〕 むきえび（下ゆでしたもの）	50g
〔A〕 マヨネーズ	小さじ2
〔A〕 きゅうり	1/4本
〔B〕 鮭（刺身用）	60g
〔B〕 スライスチーズ	1枚
〔B〕 きゅうり	1/4本
〔C〕 ツナ（缶詰）	40g
〔C〕 トマト（さいの目切り）	1/4個
〔C〕 マヨネーズ	小さじ1
卵	2個
のり	1枚
ハム	2枚
サラダ油	大さじ1



作り方

- 1 寿司めしは「大」「中」「小」の棒状にしてにぎる。
- 2 熱したフライパンに油を入れ、溶いた卵を流し入れて薄焼き玉子を作る。
- 3 1の「大」にAをのせて2で巻き、「中」にはBをのせてのりで巻き、「小」には混ぜたCをのせてハムで巻く。それぞれ尾の部分をハサミで三角に切る。
- 4 かいわれ菜、細かく切ったトマト、きゅうりをうろこに、スライスチーズ、のりを丸く切って目に飾る。きゅうりを支柱にしてミニトマトを飾る（材料外）。



レシピに使われている商品

CGC マヨネーズ 400g