

## ダイニングメニュー

巻きすがなくてもお手軽寿司！

# ライスペーパー寿司



### ■材料〈4人分〉

ライスペーパー……………6枚  
米……………2合  
寿司酢……………適量  
白ごま……………少々

#### ◆A:まぐろわさびマヨネーズ

まぐろ(刺身用)……………100g  
大葉……………6枚  
酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
のり(手巻き寿司用)……………3枚  
わさび……………小さじ1/2  
マヨネーズ……………大さじ2

#### ◆B:えびとアボカドマヨネーズ

ブラックタイガー……………6尾  
アボカド……………1/2個  
サニーレタス……………2枚  
マヨネーズ……………適量

### ■作り方…調理時間約25分(炊飯時間は除く)

- ①炊いた米に寿司酢を切るように混ぜ合わせ冷ましておく。
- ②①の半量に白ごまを混ぜ合わせる。
- ③まぐろはスティック状に切り、しょうゆ・酒につけておく。
- ④えびは串をうってゆでて殻をむき、アボカドはスティック状になるよう切っておく。
- ⑤Aは、ライスペーパーをさっとぬるま湯にくぐらせ、湿ったペーパータオルの上のにせ、のりを置き、①をのせて大葉を2枚並べる。
- ⑥⑤の上に③をのせ、わさび・マヨネーズを混ぜ合わせたものをしぼって巻く。同様に3本つくる。
- ⑦Bは、ライスペーパーの上に②をのせ、水気を切ったサニーレタス・④をのせ、マヨネーズをしぼり巻く。同様に3本つくる。
- ⑧巻いた寿司を、食べやすい大きさにカットし、皿に盛りつける。



ライスペーパーは、ぬるま湯につけすぎると巻きにくくなるので、注意しましょう。

### 食事バランスガイド

1人あたり:550 kcal

