

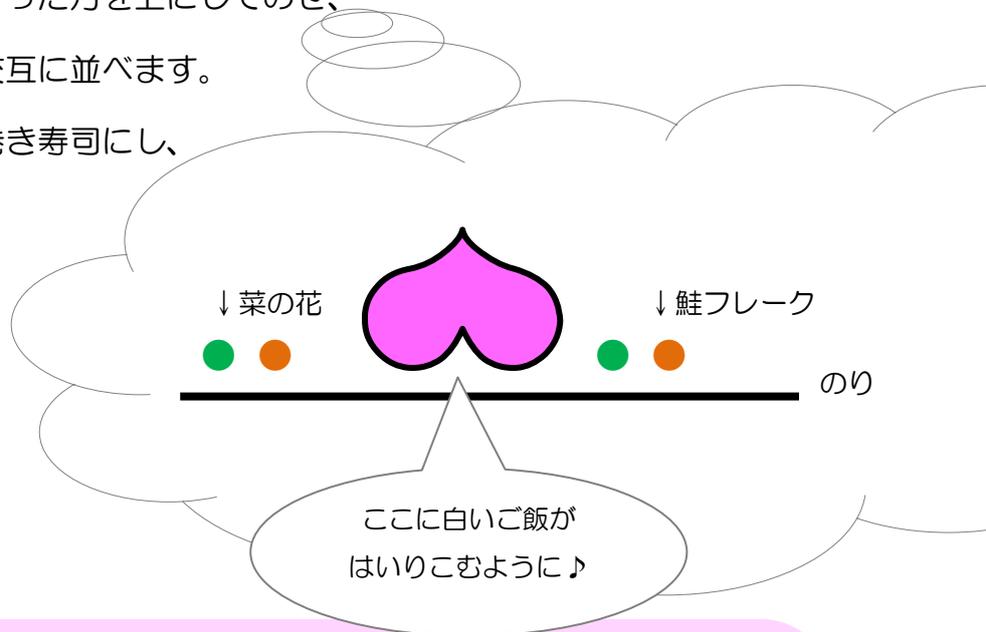
♡ ハートの巻き寿司 ♡

◆ 材料 (2人分)

- | | | |
|-----------------|-----|----------------|
| * ごはん ……………190g | } A | * 鮭フレーク ………適量 |
| * すし酢 ……………大さじ1 | | * 菜の花 ……………適量 |
| * 桜でんぶ ……………適量 | | * 海苔(半切り) ……3枚 |

◆ 作り方

- ① Aを混ぜ、寿司飯を作ります。
- ② ①のうちの80gに桜でんぶを混ぜ、好みのピンク色に仕上げます。
- ③ 1枚の海苔を縦に置き、②をのせ、ハート形になるように巻きます。
- ④ 寿司飯を糊に使い、残った海苔2枚の短い方を繋ぎ合わせて細長い海苔を作ります。
- ⑤ ④の海苔を縦に置き、奥から5cmを残し、白い寿司飯をまんべんなくのせます。
- ⑥ ⑤の真ん中に③のハートのとがった方を上にしてのせ、両側に鮭フレークと菜の花を交互に並べます。
- ⑦ ⑥のハート形を整えながら太巻き寿司にし、4等分に切ったらできあがり。



2月はバレンタインデーもありますので、
ご家族で可愛い変わり巻き寿司を作ってみてはいかがでしょうか♪
具材は胡瓜、ホウレン草、イクラなど家にあるもので彩りよく
作ってみてください♪