

ばら巻きずし

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

586kcal
25.9g
14.7g
1.7g



◆材料（4人分）

酢めし	800g
〔卵	3個
〔サラダ油	適量
にんじん	60g
〔鮭フレーク	160g
〔マヨネーズ	25g
かまぼこ	60g
ほうれんそう	1束
巻きのみ	3枚

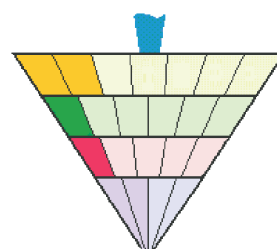


【作り方】

- 1 薄焼き卵を作る。
- 2 にんじんはスライスし茹でる。
- 3 鮭フレークはマヨネーズで和える。
- 4 ほうれんそうは切らずに茹でる。（葉の部分）
- 5 かまぼこは縦5mmの太さに切る。（花の芯）
- 6 巻きずしの上にラップを敷き、①をのせ、②③⑤をのせ巻く。（バラの花の部分）
- 7 巻きずしの上にのりを置き、酢めしを敷く。（向こう側2cmは敷かない）④を3箇所置き、手前2cmの所に⑥を置き、手前から巻き8等分する。

★ひとくちメモ

愛らしくほほ笑みがでてくるような、ばらの花をイメージして考えた料理です。“ばらのまち福山”の味として伝承していきたいものです。



春

夏

秋

冬