

塩麴の手巻き寿司



合わせ酢に塩麴を使うと、まったりとしたやさしい酢飯に！ こんぶなしでOK！

調理時間：10分

カロリー：446Kcal (1人分)

塩分：2.0g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

■材料(4人分)

炊き立てごはん(2合分)、焼き海苔(適量)、醤油・わさび(少々)

■塩麴(大さじ1と1/2)、砂糖・酢(各大さじ2)

寿司ネタ(適量)…

刺身用イカ、マグロ、いくら、

きゅうり、青じそ、厚焼き卵(※)など

※厚焼き卵：卵(2個)、大関手作り塩麴・砂糖(少々)

作り方

- 1 炊き立てのご飯に、混ぜ合わせた■を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ、酢飯を作る。
- 2 用意した寿司ネタを好みの大きさにカットする。
- 3 海苔の上に①をのせ、②寿司ネタを巻く。