映えるレシピ



春らしく華やか
バラの巻き寿司

材料（1 本分）

材料A
- 卵　100g（2個）
- 砂糖　4g（小さじ1強）
- 塩　少々
- 片栗粉　1.5g（小さじ1/2）
- 水　15g（大さじ1）

- 油　適量
- ご飯　240g
- すし酢　45g（大さじ3）
- タラコ　30g
- 紅ショウガ　30g
- 焼き海苔　3g（1枚）
- キュウリ　100g（1本）

ポイント

千葉県・房総地方の郷土料理の「房総太巻き寿司」です。
バラの花に見立てた模様が華やかで、
お祝い事やだんらんの一品にいかがでしょうか。

© 2023 シダックス栄養士会

ヘルシーメモ　N0.2303