

# ねぎトロ風手巻き寿司

調理時間 30分

## 《 材 料 》

(早寿司)

米	3cup
酢	70cc
砂糖	60g
塩	大1
旨味調味料	小1
まぐろ	200g
アボガド	1/2個
青葱	1本
焼き海苔	8枚
甘酢生姜	少々
マヨネーズ	適量

お安くあつというまにねぎトロ。

### 【おいしさのヒミツ】

まぐろにアボガドとマヨネーズを加える事により、油が入りトロまぐろが一層おいしくなります。

## 《 作り方 》

炊飯器で普通に米を炊きます。

酢・砂糖・塩・旨味調味料をボウルに入れてよく混ぜて合わせ酢を作ります。

御飯が炊き上がったら炊飯器の蓋を開け、合わせ酢をまんべんなく振りかけ、再度スイッチを入れます。以上早寿司の作り方です。

アボガドは皮と種を取り、まぐろと共に荒いみじん切りにし、青葱の小口切りとマヨネーズを加えます。

焼き海苔は半分に切っておきます。

手の平に焼き海苔を広げ寿司御飯をのせわさびを塗り混ぜ合わせたまぐろとアボガドをのせて巻き、器に盛り甘酢生姜を添えます。



### お料理上手メモ

この方法で寿司御飯を作れば、おいしく手早く作れます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
646 cal	22.3 g	10.5 g	113.2 g	4.2 g

作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校