

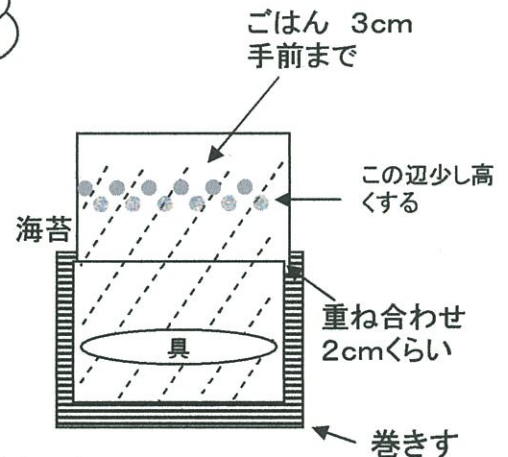
おもてなしかんたんクッキング

おもてなし王様寿司

おにぎりのように
かじりついておあ
がり下さい！

材 料(4人分) 太巻2本分

ご飯 (4人分)	3合	・きゅうり	1/2本
寿司の粉	大さじ4弱	・桜でんぶ	適宜
海苔	4枚	・そぼろ	〃
		・かに風味	〃
・卵	3ケ	・ほうれんそう	〃 (ゆでておく)
(厚焼き卵にする)		・かんぴょう	〃
※サランラップ・ラップタイ		・やまごぼう	〃



作り方

- ① ご飯は水を少し控えて炊く⇒寿司粉を混ぜ寿司飯を作る
- ② 海苔大判2枚を使用・・・貼り合わせ寿司飯をほぐすように広げる(3cm手前まで)
- ③ 細かい物や煮物系を先に乗せ上に材料を重ねる(位置は真中より手前に置く)
- ④ 材料がばらつかないようにしっかり押さえ海苔をかぶせてゆく・海苔で包み込んだら軽くしめる・・・あまり力を入れない
- ※ 寿司飯を広げた時奥を高くする・・・材料が転げ出ない
- ※ 厚焼き卵・・・卵3ケと、砂糖大さじ1～2と塩少々→縦に半分に切る

⑧最後にきゅうりで押さえ巻く

最初に卵焼き、その上にほうれんそう、かんぴょうを重ねてのせていきます。上に上にとのせていきます！他の具は並べます！最後はきゅうりで押さえ巻きます。

- ⑥鶏そぼろ
- ⑤山ごぼう
- ④かに風味
- ①卵焼き
- ②ほうれんそう
- ③かんぴょう
- ⑦桜でんぶ

重ねる

コロコロポテトサラダ

材 料(4人分)

ポテトチップス薄塩	30g(小袋)	マヨネーズ	大さじ3・・・お好みに
じゃがいも	1ケ	ドレッシング	大さじ3・・・お好みに
にんじん	1/2個	(フレンチ)	
玉ねぎ	スライス	1/4個(スライスし水にさらす)	
ソーセージ	1cm角	1ケ	
きゅうり	1cm角	1本	
ツナ缶	1ケ		



作り方

じゃがいも・人参 角切り・・・7から8分くらいゆでる
材料を全部、ツナ缶とドレッシングとマヨネーズであえる
(ポテトチップスも割りいれる)

※アスパラ、レタス、トマト、ちくわ、レーズンなどもOKです……

メモ