



食は味楽来サポーターズ
考案レシピ

花びら寿司

エネルギー191kcal カルシウム89mg 鉄分0.6g 塩分0.8g

材 料	1人分
すし飯	80g
のり	1/2枚
きゅうり (長さ10cm)1/6等分	1本
でんぶ	大きじ1
スティックチーズ	1本
卵焼き(1cm角の棒状 長さ10cm)	1本

作り方

- ① すし飯を作る。
- ② 材料を切りそろえる。
- ③ 巻きすにのりをのせ、①、②の具をのせて、くるくると巻いて巻き終わりを丸くせずに、しずく形にする。
- ④ 5等分に切り、花びらのように飾って出来上がり。

(準備)

すし飯 (4本分)

ごはん 350g	1合分
酢	大きじ1半
砂糖	小さじ1強
塩	小さじ1/3



料理の紹介

初心者でも挑戦しやすい巻きずしです。好きな具材で巻いて、しずく型に整えるだけ 5等分に切って、お花のように並べるだけで春献立の出来上がりです。