



のり巻き



料理研究家 宮澤奈々 先生

料理 サロン

「C'est Très Bon [セトレボン]」
(少人数会員制) 主宰

スタイリッシュでありながら家庭で再現しやすいオリジナルレシピ料理が幅広い層の女性から熱い支持を受けている。サロンで紹介した宮澤奈々オリジナルレシピの数は2000件を超える。

著書

「おいしく見せる盛りつけの基本」
<http://nanamiyazawa.com/>



のり巻き

材料 (器: SOLIAパーティーセット
コーン12個分)

- A {
- 米 1合 (炊き上がり330g)
 - 酢 大さじ 1と1/3
 - 砂糖 大さじ1
 - 塩 小さじ1
 - 昆布 2cm
 - 煎り胡麻 適量

お好みの具材

(鯛、マグロ、イクラ、うに等)

参考: (12) 甘酢漬け用材料
(胡瓜、さつゆでて塩少々振りかけた蓮根、生姜をつけておく)

酢50cc、水50cc、砂糖大さじ1

参考: 肉そぼろ用材料 (材料を煎り付ける)

牛挽肉 40g

酒、味噌、砂糖 各小さじ1

醤油 小さじ2

参考:

たまご焼き、蟹、海苔いか マグロ(トロ、赤身、胡瓜) 肉そぼろ、蓮根甘酢
鯛、甘酢生姜 うに 生ハム、ミモザ、オリーブ、胡瓜 甘エビ、甘酢生姜
と同じ 同じ かにの葉巻、卵 帆立、人参甘酢(12) いくら、甘酢胡瓜



1. Aの材料を全て合わせて振りすし酢を作る。



2. すし酢を混ぜ、胡麻を切るように混ぜる。



3. 仰ぎ艶をだす。 4. 海苔にご飯を巻く。(ひとつ25g)



* 16穀米等を混ぜたすし飯もおいしいですよ



5. さ~これからはお好みの具をトッピング



鯛には甘酢生姜を巻く。



サラダ菜に蟹と胡瓜を巻きマヨネーズを少々をせる。

