



一緒に作るのも楽しい  
プチ軍艦巻き

海苔の代わりにキュウリでくるりん。  
好きな具をのせて食べる、  
爽やかテイストの一口寿司です。



● 材料 (4人分)

- ご飯……………米2合分  
↳ やや硬めに炊く
- キュウリ……………1.5本
- レモン汁……………大さじ1
- 白ゴマ……………大さじ2

- 寿司酢
- 酢……………大さじ2
  - 砂糖……………大さじ3
  - 塩……………小さじ1
- 具
- サケフレーク+キュウリのみじん切り、
  - ツナ+コーン、
  - アボカド+クリームチーズ(各1/2角)
  - ……………各適量
- ↳ それぞれを合わせておく

● 作り方

- 1 小鍋に寿司酢の材料を合わせ、弱火で温める(写真)。
- 2 ご飯に1、レモン汁、白ゴマを合わせ、切るように混ぜ合わせる。寿司酢がご飯になじめば、一口大に軽く握る。
- 3 キュウリをピーラーなどで縦に薄くそぎ、2に巻きつけて具をのせる。



鍋肌がフツフツすればOK。IHなら「ほんの一手間」もスピーディーです

おいしいe-POINT

寿司酢は軽く温めることで、酸味が和らぎます。煮立たせないよう注意しましょう。