

七彩恵方巻



彩りよく、華やかな恵方巻です。
子供からご年配の方まで食べやすい具材を使用しています。
具材の量はお好みで調整してくださいね！

1本分
895kcal



～材料(1本/2人前)～

【すし飯】

- 白飯(硬めに炊いたもの)・・・200g
- 市販すし酢・・・50ml
- 焼のり全形(21cm×19cm)・・・1枚

【具材】

(A) さばそぼろ

- さば水煮缶・・・40g
- 砂糖・・・小さじ1/3
- 酒・・・小さじ1弱

(B) 薄焼き卵

- 卵・・・1個
- 塩・・・ひとつまみ
- 砂糖・・・小さじ2/3
- 油・・・適量

(C) しいたけ甘煮

- 干しいたけ・・・大2枚
- だし汁・・・50ml
- 醤油・・・小さじ2
- 砂糖・・・大さじ1

(D) 菜の花

(E) 赤大根甘酢漬け

- 赤大根・・・30g
- 市販すし酢・・・大さじ1

(F) かにかま

(G) プロセスチーズ

～作り方～

①【すし飯を作る】

米は硬めに炊いたものに市販のすし酢を混ぜて冷ましておく

②【具材の用意】

(A) さばそぼろ

さば水煮缶を分量の調味料で汁気がなくなるまで炒める

(B) 薄焼き卵

焼き上げたあとは海苔の長さに合わせて細切りにする

(C) しいたけ甘煮

干しいたけはたっぷりの水で戻して細切りにし、調味料で煮含める

(D) 菜の花

塩(分量外)ひとつまみを入れた熱湯でさっとゆでる

(E) 赤大根甘酢漬け

千切りにした大根を塩(分量外)もみし、10分程度おいてから水気を絞り、市販すし酢に漬けておく

(F) かにかま

ほぐしておく

(G) プロセスチーズ

細切りにする

③【巻く】

- 焼のりに①のすし飯を広げる(巻き終わりは1-2cm空けておく)
- ②の具材をのせて巻きすで巻く

全部のせたら
巻いてみよう！





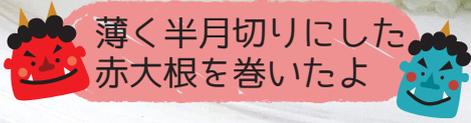
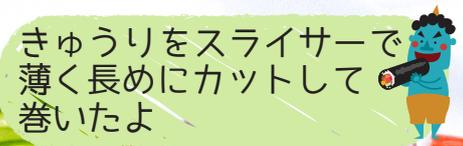
フクヨの

巻き方アレンジ♪

七彩恵方巻と同じ具材を使って見た目華やかにしてみました！
ほぼ同じ材料なのに切り方や並べ方を変えるだけでこんなに変わるよ！
ご家庭でも簡単にできる太巻きです♪ 今年手作り恵方巻はいかがでしょう。

巻き方ポイント

すし飯を焼のりの上に広げ、裏返してからのりの上に具材をのせて太巻きを作ります。
その上から薄焼き卵や赤大根、きゅうりなどのお好みの具材を巻きます。（一緒に巻くと形が崩れやすいので注意してね）



丸かぶり