

＼もっと／

野菜を  
食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

## 手まり寿司



エネルギー410kcal、たんぱく質14.8g、脂質9.0g、食塩相当量1.4g

※ 1人当たり

## 材料 (2人分)

酢飯	約330g (ごはん1合分)
きゅうり	1本
にんじん	20g
コーン	10g

枝豆	10g
薄焼き卵	1枚 (卵1個)
ハム	1枚
スライスチーズ	1枚
かに風味かまぼこ	2本
鮭フレーク	20g

### ① 具材の準備

- ・きゅうりをピーラーで長く薄く切る。
- ・にんじんは2mmくらいの輪切りにし、下茹でしてから型抜きする。
- ・薄焼き卵、ハム、スライスチーズを型抜きする。

② ラップのうえに、お好みの具材をのせる。さらにその上に酢飯を20～30g程のせる。

③ ラップのはじを集めて、くるくるぎゅっと酢飯を丸くまとめる。

④ ラップを開き、皿に盛りつける。

ポイント

ラップで包みにくい具材を使用する場合は、丸くまとめた酢飯にのせたり、巻いたりするとよいです。

具材は缶詰、冷凍食品、旬の野菜なども利用し、お好みの手まり寿司を作ってみてくださいね♪