

料理名 太巻きずし



栄養価(1本当り)

エネルギー(kcal)	516
たんぱく質(g)	13.5
脂質(g)	7.3
カルシウム(mg)	86.7
マグネシウム(mg)	66.7
鉄(mg)	2.6
亜鉛(mg)	2.4
レチノール活性当量(μg RAE)	500
ビタミン B1(mg)	0.2
ビタミン B2(mg)	0.4
ビタミン C(mg)	18.7
食物繊維(g)	7.3
食塩相当量(g)	

材料	分量 (3本分)	作り方
酢飯	600g	①かんぴょうを塩でよくもみ、塩を落とす。 ②かんぴょうをだし汁で煮、やわらかくなったら調味料を加えて煮て、冷ます。 ③厚焼き玉子を焼き、巻きすで形を四角く整える。 ④人参を柔らかくなるまで、適量の水(分量外)で煮、柔らかくなったら調味料で煮て、冷ます。 ⑤ほうれん草をゆでて、水気を切っておく。 ⑥巻きすの上に海苔を縦長に置き、手前は巻き簾の端にあわせる。 ⑦酢飯 200gをのせ、手前を 1 cm、向こう側を 2 cm開けて広げる。 ⑧中心に軽く筋をつけて、まずかんぴょうを置き、その手前に卵焼き、ほうれん草、人参を置く。でんぶは向こう側に置く。 ⑨具を抑えて巻きすを親指で持ち上げ、手前の端を向こう側のご飯の端へもっていく。 ⑩くるりと巻き込んで手前に引き寄せ、四角く形作るつもりで、しっかり押さえる。 ⑪巻きすをはずし、よく切れる包丁を使い、濡れ布巾でふきながら、大きく前後に動かして 8 個くらいに切り分ける。
かんぴょう	20g	
だし汁	500g	
砂糖	18g(大さじ2)	
みりん	30ml(大さじ2)	
醤油	15ml(大さじ1)	
酒	15ml(大さじ1)	
卵	150g(3個)	
砂糖	9g(大さじ1)	
酒	15ml(大さじ1)	
塩	1.5g(小さじ 2/5)	
人参	100g(小1本)	
砂糖	9g(大さじ1)	
薄口醤油	15ml(大さじ1)	
みりん	30ml(大さじ2)	
でんぶ	15g	
ほうれん草	90g(1/2 束)	
すしのり	3枚	

