



巻き寿司（恵方巻）

2月といえばバレンタインのチョコ作り・・・かと思いきや、今年は恵方巻を作りました。具も沢山巻いて美味しく楽しく作りましょう。

ワンポイントアドバイス

今年の恵方は「南南東」です。恵方巻きは「恵方（縁起の良い方向）を向いて食べる」ことで福を呼び込みます。地方によっては「黙って食べる」「笑いながら食べる」と慣習は色々です。

材料 4人分

・ご飯	3合	・きゅうり	1本
・寿司酢	100cc	・カニかま	8本
・のり	4枚	・桜でんぶ	お好きな量
・かんぴょう	お好きな量	・厚焼き玉子	1本



他にもマグロやエビ、色々な具材を巻いて美味しく食べよう♪



作り方

- ①ボウルに炊きたてご飯をあけて、酢を入れて混ぜます
- ②ご飯は混ぜながらうちわで扇ぎながら冷まします
- ③きゅうりは縦に4等分に切ります
- ④すだれの上にご飯を均等に乘せます
- ⑤手前に具を置いて、グルッと巻き込むようにすだれを巻きます
- ⑥すだれを均等にギュッギュッと抑えます
- ⑦丸かぶりでも半分に切ってもお好きな形で食べましょう☆

