

お料理・・・しちゃう?!

—シェフや栄養士のおすすめ Vo1.2—

梨の妖精 ふなっしー太巻き

公認

【材料】4人分

すし飯（白） 100g（80・10・10gに分割する）

すし飯（黄） 280g（220g+卵そぼろ60g）

すし飯（黄）を40g×6・20g×2に分割する

焼きのり

1枚
×2

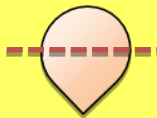
1/2枚
×2

1/4枚
×4

1/6枚×5

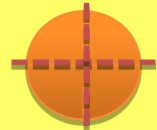


【パーツ（口）】魚肉ソーセージ



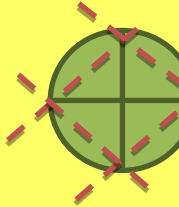
- ①カーブの部分をカットする。
- ②のり1/6枚で巻く。

【パーツ（頬）】人参



- ①カーブの部分をカットする。
- ②のり1/6枚で巻く。

【パーツ（葉）】きゅうり



- ①点線部をカット。
- ②2枚を合わせる。のりを挟む。
- ③のり1/4枚で巻く。

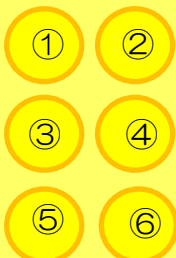


【パーツ（目）】小松菜

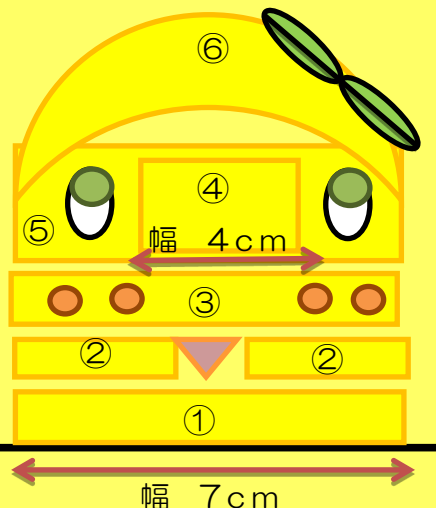


のり1/6枚で小松菜をひと巻き、白すし飯10gと合わせて巻く。

【組み立て】



すし飯（黄） 各40g



- 1 のり1+1/2枚をつなぎ、黄色①を約7cm幅に広げる。
- 2 黄色①の中央に口を置き、その両側を黄色②を置く。
- 3 頬を置き、黄色③で覆う。
- 4 黄色④を4cm幅で置く。
- 5 黄色④の両側に目を置く。
- 6 黄色⑤で目の周り全体を覆う。
- 7 右側に葉を斜めに置く。
- 8 黄色⑥をドーム型に置き、頭の円みを作り全体の形を整えて、のりを閉じる。
- 9 黄色20gをのり1/6枚で細巻きを作り手のパーツを作る。
- 10 のり1+1/2枚をつなぎ、両側6cm残して、すし飯（白）80gを広げる。
- 11 巻き簾を持ち上げ、手を両側に乗せて、のりを閉じる。

レシピ：船橋市食生活サポーター協議会