使ったのは、この商品！

※写真はイメージです。

チカラ お酢の力

アミノ酸やクエン酸などの有機酸は、血流を改善しサラサラにする効果があるとされ、コレステロール値や血糖値などの減少が期待できます。

三色ミニ丸かぶり寿司

調理時間 30分 | 1人分 825kcal

三色ミニ丸かぶり寿司

調理時間 30分 | 1人分 825kcal

【材料/4人前】

焼のり……4枚

Ⓐ
- ご飯……茶碗2杯分
- ミツカン すし酢昆布だし…大さじ2
- サーモン(刺身用)……100g
- アボカド……1/2個
- リーフレタス……1枚

Ⓑ
- ご飯……茶碗2杯分
- 納豆……1パック
- きゅうり……1本

〈合わせ酢〉
- 純玄米黒酢……大さじ1
- 砂糖……大さじ1と1/2
- 塩……小さじ2/3

Ⓒ
- ご飯……500g(米1.5合分)
- ミツカン 五目ちらし…小袋各1袋
- とりそぼろ……160g
- 厚焼き卵……卵2個分
- きゅうり……1本

【作り方】

①温かいご飯に「ミツカン 五目ちらし(すし酢)」を混ぜ合わせ、できあがったすし飯に、「ミツカン 五目ちらし(煮しめ具)」をさっくり混ぜ合わせる。他に、「ミツカン すし酢昆布だし」、合わせ酢をそれぞれご飯に混ぜて、3種類のすし飯を作る。

②サーモンは棒状に切り、アボカドは1cm厚に切り皮をむく。リーフレタスは適当な大きさにちぎる。納豆はたれを加えて混ぜ合わせ、きゅうりは半分の長さに切った後、縦に4等分にする。

③厚焼き卵は棒状に切り、焼のりは半分に切る。

④半分に切った焼のりに、それぞれのすし飯、具材をのせて巻く。

※記載分量でミニ巻きずしが8本作れます。