

# チカラ まぐろの力



赤身は貧血に効果があるといわれる鉄分やビタミンB12が豊富。トロには脳の活性化を助けるといわれるDHAが多く含まれています。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 海鮮手巻き寿司

調理時間  
**15分**

1人分  
**665kcal**

# 海鮮手巻き寿司

調理時間

15分

1人分

665kcal

## 【材料/2人前】

米……………1.5合  
ミツカン すし酢 昆布だし……………45ml  
いか(刺身用)……………10g×2切  
サーモン(刺身用)……………1/2さく  
ほたて貝(刺身用)……………1個  
まぐろ(刺身用)……………10g×2切  
甘えび……………4尾  
イクラ……………大さじ1  
オクラ……………2本  
貝割れ菜……………1/4パック  
しょうが……………1/2片  
玉ねぎ……………1/8個  
万能ねぎ……………大さじ1  
アボカド……………1/2個  
レモン……………1/8個  
ルッコラ……………適量  
焼のり……………大判4枚

## 【作り方】

- ①炊きたてのご飯に「ミツカン すし酢 昆布だし」を回しかけ、切るように混ぜ合わせる。
- ②寿司ネタを用意する。まぐろ、いかは棒状に切り、ほたては半分に切る。
- ③サーモンは1/4さく分は棒状に切る。残りのサーモンはさくのまま熱したフライパンに入れてサッと焼く。全面が焼けたらポリ袋に入れて、外から氷水で冷やす。冷えたら棒状に切る。
- ④玉ねぎは薄切りし、水にさらす。オクラはゆでて輪切りにし、万能ねぎは小口切りにする。しょうがはみじん切りにし、万能ねぎと混ぜ合わせる。アボカドは半分に切って種を取り除き、8等分に切る。レモンは薄切りにしてから2等分に切る。
- ⑤手巻き寿司を巻く。のりに①のをせ、以下のような組み合わせで寿司ネタを巻く。  
(1)サーモン+マヨネーズ+玉ねぎ (2)親子サーモン(サーモン+イクラ) (3)炙りサーモン+アボカド (4)甘えび+玉ねぎ+貝割れ (5)まぐろ+しょうがねぎ (6)いか+オクラ (7)ほたて+ルッコラ+レモン+塩(あれば岩塩)