



四海巻き



【材料】

- ・ 寿司飯 150 g
- ・ おぼろ 15 g
- ・ きゅうり 1 本
- ・ たまご焼き 3×3cm

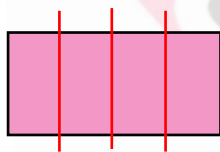


【作り方】

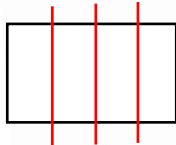
1. 寿司飯 150g を 30g×5 個に分ける
2. 寿司飯 90g (3 個) におぼろ 15 g を混ぜてピンク色にする
3. 寿司飯 60g (2 個) は白いまま使う
4. きゅうりは縦に 4 等分する
5. 海苔 1 を横長に置き、ピンクの寿司飯 90g を全面に広げて 4 等分する
6. 海苔 3/4 を横長に置き、白い寿司飯 60g を全面に広げて 4 等分する
7. ピンクの寿司飯の上に、白い寿司飯 (海苔つき) をのせ、その上にきゅうりをのせる (皮が下になるように)

【作り方】

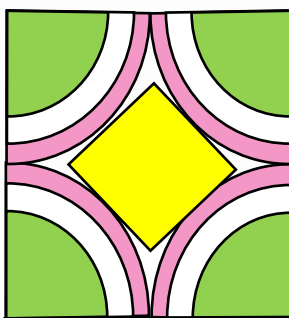
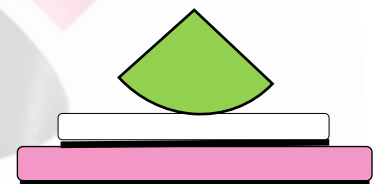
1. 巻きすに海苔 1 と 1/2 をつないで横長に置き、一番左に先ほど作ったパーツを 2 つのせる (きゅうりが左下と右下・海苔が向かい合わせになるように)
2. その谷に卵焼きを斜めにして入れる
3. その上にパーツの断面が上になるように 2 つのせる
4. 右側へ一面ずつ丁寧に倒しながら巻いていき、4 等分にして完成



海苔 1 の全面にピンクの寿司飯を広げて 4 等分する



海苔 3/4 の全面に白の寿司飯を広げて 4 等分する



上 2 つは海苔と海苔を「人」という字のように合わせて持ち、2 つをセットにして一気にのせる

海苔 1 と 1/2