

小松菜の巻きずし



材料 (4人分)

小松菜	4~5株
中華スープ	800cc
ラー油 (お好みで)	小さじ1
ごはん	1合
ツナ缶	70g
★酒	大さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★みりん	小さじ2
★さとう	小さじ1
白いりごま	大さじ1

作り方

- ① ご飯は普通の水加減で炊く。
- ② ツナ缶は、油を切っておく。★の調味料をあわせる。
- ③ 鍋にツナを入れ油分をとばすように炒めてから★を加え煮汁がなくなるまで煮て、いりごまを加えて混ぜておく。



- ④ 小松菜は、葉と茎に分け、ラー油を加えた中華スープでゆでる。
(茎から先にゆでます。)



- ⑤ 茎はみじん切りにする。



- ⑥ 巻きずしの上にラップをのせ、水気をとった小松菜の葉を重ねるように広げる。



- ⑦ ⑥にご飯をひろげ、ツナと⑤の茎をのせ手前から巻く。
1口サイズに切る。



※残った茎は和え物にしてもよいです。