

行楽ラップ巻き寿司



<https://www.youtube.com/watch?v=4dT1nNF7ONo&t=1s>

ラップ巻き寿司で秋の行楽へ！

お子さんと一緒に作れるのり巻きです。
火を使わず、電子レンジで簡単にできます。紹介した具材以外でも、お好みの具材を巻いてもおいしいですよ！

🕒 調理時間 30分

★ 難易度 初心者向け

材料 (3-4人前)

米	2合
【A】合わせ酢	酢 大さじ2 砂糖 大さじ1 塩 小さじ1
焼きのり	6枚（全形）
【B】ツナのり巻きの具	
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ1/2
きゅうり	1/2本
青のり	適量
【C】カニカマのり巻きの具	
カニ風味かまぼこ	4本
揚げ玉	大さじ2
青じその葉	4枚
【D】シャケのり巻きの具	
塩鮭	1/2枚(50g)
ほぐした明太子	1/2腹 (20g)
しそ風味ふりかけ	少々
【E】牛肉のり巻きの具	
牛切り落とし肉	50g
豆もやし	30g
ニラ	1本（5g 3cm長さに切ったもの）
焼き肉のタレ	大さじ1
白すりごま	大さじ1



カッタンポイント



POINT 1

のりは半分のサイズに切ることですぐ小さくても巻きやすく！

POINT 2

ラップを使うことで手軽に、さらに衛生的に！

作り方



1 酢を混ぜる

【A】をよく混ぜ、炊き上がったごはんにしやちじで切るように混ぜます。
2重にしたキッチンペーパーを濡らして、ごはんの上に乗せておきます。



2 具材を混ぜる【B】

【B】のツナ缶の汁けをよくきり、マヨネーズと混ぜ合わせます。
きゅうりはヘタを切り、縦4等分に切ります。種を包丁で切っておくと余分な水分が出ません。



3 具材を混ぜる【D】

【D】の鮭は耐熱皿に乗せて、ふわりとラップをし、600wの電子レンジで30~40秒ほど加熱します。皮と骨があれば、取り除き、フォークなどでほぐしましょう。



4 具材を混ぜる【E】

【E】のすりごま以外を別の耐熱皿に入れて、全体を混ぜます。平らにし、ふわりとラップをかけて600wの電子レンジで1分30秒ほど加熱します。最後にすりごまを混ぜ合わせます。



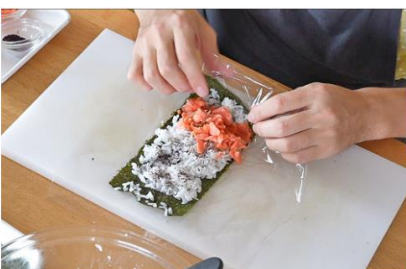
5 具材を巻く【B】

ラップを敷き、のり1枚を縦に乗せます。ごはんを手前と奥以外に薄く乗せ、ごはんの上に青のりを全体に散らします。きゅうりを手前に置き、ツナマヨネーズを乗せて、手前からくると巻き、一度押さえてくるくと巻きます。のりの奥にごはん粒を少し置いてノリがわりにして巻いていきましょう。



6 具材を巻く【C】

ラップを敷き、のり1枚を縦に乗せます。ごはんを手前と奥以外に薄く乗せ、ごはんの上に揚げ玉を全体に散らします。青じその葉を手前に置き、カニカマぼこをほぐして乗せて、手前からくると巻き、一度押さえてくるくと巻きます。のりの奥にごはん粒を少し置いてノリがわりにして巻いていきましょう。



7 具材を巻く【D】

ラップを敷き、のり1枚を縦に乗せます。ごはんを手前と奥以外に薄く乗せ、ごはんの上にしそ風味ふりかけを全体に散らす。明太子を手前に置き、次に鮭を乗せて、手前からくると巻き、一度押さえてくるくと巻きます。のりの奥にごはん粒を少し置いてノリがわりにして巻いていきましょう。



8 具材を巻く【E】

ラップを敷き、のり1枚を縦に乗せます。ごはんを手前と奥以外に薄く乗せます。具材を細く乗せて、手前からくると巻き、一度押さえてくるくと巻きます。のりの奥にごはん粒を少し置いてノリがわりにして巻いていきましょう。



9 完成

ラップの両端をねじって完成です。