



レタス

シャキシャキレタスの歯ごたえが◎!
具材はお好みでツナ、カニカマなども。



レタス巻き

【材料】(4人分／2本)

レタス	4~6枚
キュウリ	1/2本
魚肉ソーセージ	1/2本
卵焼き	卵1個分
焼きのり(全形)	2枚
酢飯	400g
白ゴマ	適量
マヨネーズ	適量

【作り方】

- 1 レタスは大きめにちぎっておく。
- 2 キュウリ、魚肉ソーセージ、卵焼きは、1cm角の棒状にして、のりの長さに合わせて切る。
- 3 ラップを広げてのりを1枚のせ、酢飯の半量を置いて平らに広げ、白ゴマを散らす。
- 4 3の上にラップを広げ、少し押さえてからひっくり返す。
- 5 4の上のラップを取り、のりの上に1の半量をのりの両端からはみだすくらいに広げてのせ、2の半量をのせる。マヨネーズをかけて、ギュッと巻く。巻きすで巻いてもよい。
- 6 巻き終わりにマヨネーズをつけて留める。
- 7 同様にもう1本巻き、それぞれ6~8等分に切る。