



とろたく巻き&スモークサーモンとアボカドのサラダ巻き

— 材料4人分 —



酢めし	800g	スモークサーモンとアボカドのサラダ巻き	
焼きのり	4枚	アボカド	1/2コ
ガリ	少々	スモークサーモン	6枚
とろたく巻き		クリームチーズ	10g
		サニーレタス	2枚
まぐろ	100g	かにの身(ゆでたもの)	30g
たくあん	100g	ツナ(缶詰/油漬け)	1缶
いりごま	お好み	マヨネーズ	大1
わさび	お好み		



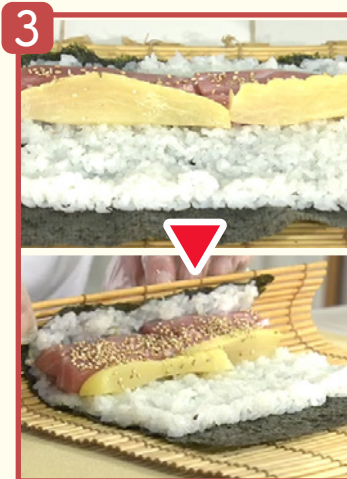
詳しいレシピはHPをチェック！

作り方

とろたく巻き

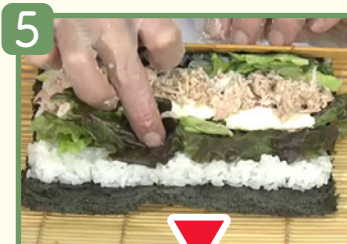
- 1 たくあんと1cmの厚さに切る。
まぐろを、たくあんの大きさに揃えて切る。
- 2 まきすを敷き、焼きのりをガサガサした面を上にして置く。
焼きのりの上を3cmあけ、酢めしを薄く広げる。
3cmあけた手前部分のシャリを少しだけ山状に盛り、
お好みで酢めしにわさびをぬる。
- 3 具材を酢めしの真ん中より下に並べ、お好みで上からいりごまをかける。
まきすとのりの端を合わせて巻く。軽くおさえて形を整える。

まきすの端とのりの端を合わせ、山状に盛った部分をめがけて巻く！



スモークサーモンとアボカドのサラダ巻き

- 4 ツナ缶の油を捨てて水けを切り、マヨネーズと混ぜる。
アボカドとクリームチーズを縦長に、スモークサーモンを半分に切る。
サニーレタスを手で半分にちぎる。
- 5 ②・③と同じやり方で、まきすに焼きのりと酢めしをのせ、
アボカド・スモークサーモン・クリームチーズ・ツナマヨ・かにの身を
真ん中より下において、巻く。軽くおさえて形を整える。



仕上げ

- 6 それぞれ包丁で6等分にきり、お皿に盛りつけてガリを添えたら完成！