

おもてなしに！野菜たっぷり糖質制限お寿司



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：643kcal 🧂 塩分：3.1g

糖質制限中の方も罪悪感なし!の海鮮生春巻きです。ごはんの代わりにライスペーパーを使用して、おしゃレで簡単な巻きずし風に仕上げました！
お寿司が食べたいけどカロリーが気になる...そんな方にもぴったりのライスペーパーを使った、カラフルな新スタイルの手巻きずしのご提案です。

使用商品 ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。
でん粉とお米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 4本分（各種1本）

ケンミン ライスペーパー：4枚

焼海苔：4枚

【A.しめ鯖寿司】

しめ鯖(切り身)：6切れ

たまねぎ(スライス)：20g

生姜(細切り)：3g

青ねぎ(5cmカット)：15g

大葉：1/2枚

【B.サーモンチーズ寿司】

サーモン(刺身用)：30g

チーズ：30g

レタス(細切り)：15g

たまねぎ(スライス)：20g

【C.韓国風漬けまぐろ寿司】

漬けまぐろ：35g

・まぐろ(刺身用)：100g

・濃口醤油：大さじ2/3

・ごま油：大さじ2/3

・コチュジャン：大さじ1/2

・酒：大さじ1/2

・砂糖：小さじ1

・おろしにんにく：少々

・白ごま：適量

・薬味ねぎ：適量

チーズ：8g

レタス(細切り)：15g

たまねぎ(スライス)：20g

大葉：1/2枚

【D.山芋まぐろのたたき寿司】

たたきまぐろ：45g

長いも(短冊切り)：30g

青ねぎ(5cmカット)：10g

大葉：1/2枚

作り方

(1)

今回使用する材料です。

(2)

ライスペーパー1枚を水に浸してもどす。(目安：20～30秒程度)
柔らかくなりはじめたら引き上げる。

●ライスペーパーのもとし方について詳しく解説

(3)

もどしたライスペーパーをまな板の上に置き、ライスペーパーの形に合わせて焼き海苔を置く。

(4)

①焼き海苔の中心より少し下の位置に具材を並べていく。
(大葉のような葉物野菜や柔らかい具材を先に下に置くと巻きやすくなります。)

②ライスペーパーの手前をきつめに折りたたみながら巻く。

③ライスペーパーの左右をきつめに折りたたむ。

④手前からくるくるきつめに巻いていく。

(5)

(6)

B.サーモンチーズ寿司

(7)

(8)

(9)

C.韓国風漬けまぐろ寿司

(10)