



株式会社 魚耕

魚耕直伝・活々レシピ

海鮮恵方巻き

低塩・低糖・低カロリーで
栄養バッチリの巻きすしです



カロリー
448 kcal
(1本分)

調理時間
約90分

炊飯～寿司飯を
冷ます時間も含む

材 料 (4本分)	まぐろ 100g
米 2合	はまち(又はぶり) 100g
昆布 3cm	ボイルえび 8尾
みりん 小さじ1	たくあん 3~4cm
<A>	大葉 4枚
〔酢 100cc〕	焼き海苔 4枚
砂糖 35g	※まぐろ・はまちは柵又は お造りをご利用ください。
塩 小さじ1/2	

作り方

1

米を研いで炊飯器の釜に入れ、2合分ぴったりの水加減にしてから、大さじ5~6位の水を捨てる。



2

みりんを加えてサッと混ぜ、米の上に昆布を置いて炊く。



3

耐熱容器に<A>を入れ、レンジで40秒加熱してよく混ぜる。



4

2の米が炊きあがったら大きいボウル(寿司桶がベスト)に取り出して荒くほぐす。3の寿司酢を全体にかけ、うちわであおいで水分を飛ばしながら切るように混ぜる。



5

まぐろとはまちは5mm厚に切り、えびは殻をむき、たくあんは細切りに、大葉は縦半分に切る。



6

巻き簾の上に焼き海苔を置き4の寿司飯を広げる。真中に具材を置き手前から巻く。



ワンポイントアドバイス

- まるかぶりしたい場合や子ども用には小さめのサイズの海苔を使って、中巻き6~8本くらいにすると良いでしょう。
- 魚は、いわしやさんまなどの青背魚、鮭やしまあじなどの白身魚でも良いでしょう。刺身の盛り合わせを利用することもできます。
- 魚は巻きやすいように切りやすい方向で細長く切りましょう。
- レタスやきゅうり、三つ葉などの野菜類を加えるとさっぱり感が増します。マヨネーズを入れても美味♪

栄養価

調味しない生魚を使うので、甘く煮つけた具材を入れる巻き寿司に比べて、低塩・低糖・低カロリーに仕上げることができます。肝臓を気遣う方、ダイエットを心掛けたい方の巻き寿司には海鮮がおすすめです!



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。