

マルシンスティックハンバーグ

バラエティ手巻き寿司



商品はコチラ

・マルシンスティックハンバーグ・

作り方

- ① 共通の具を準備します。
 - ◇ 炊いたご飯に塩をまんべんなく振り入れ、米を切るように混ぜ合わせます ⇒ 粗熱を取ります。
 - ◇ スティックハンバーグをあたためます。
 - * 6本：電子レンジ600w 約1分30秒
 - ◇ レタスは流水でさっと洗い、よく水気を切っておきます。
 - ◇ 星形チーズ：型を使用し、小さな星を複数作ります。
 - * ハート等や花型など、好きな形でOKです！
- ② 各具材を準備します。
 - ㊦ カニカマサラダ
 - カニカマスティックを約2cmの幅に切り、細かくほぐした後、千切りきゅうり・マヨネーズと和えます。
 - ㊧ ツナサラダ
 - ツナ油漬け・千切りきゅうり・マヨネーズを和えます。
 - ㊨ にんじんナムル
 - にんじんを千切りにし、加熱します（電子レンジ600w 約30～1分）。粗熱を取った後、調味料㊫で味付けをします。
 - ㊩ 豆苗ナムル
 - 豆苗をさっと熱湯に通し冷水で色止めをした後、よく水を切り、調味料㊫で味付けをします。
 - ★ スティックチーズ
 - 約5mm×5mm×40mmの棒状チーズを6本用意します。
 - ☆ 厚焼きたまご
 - 約10mm×10mm×40mmの棒状たまご焼きを3本用意します。
- ③ 図1のように、のりの上にご飯を乗せます。
- ④ ③に各具材・スティックハンバーグ・レタス・ブロッコリースプラウトを乗せ、のりを巻きます。
- ⑤ 星形チーズを彩りよく飾ったら完成です！



調理時間
25分



手巻き寿司
1本当たり

カニカマサラダ巻き	ナムル巻き	ツナサラダ巻き
エネルギー 167kcal	エネルギー 173kcal	エネルギー 176kcal
食塩相当量 0.9g	食塩相当量 1.1g	食塩相当量 0.9g

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします
※ ご飯を炊く時間は含めておりません
※ 栄養価は日本食品標準成分表8訂を基に算出しています

材料

共通の具（9本分）

ごはん	… 360g
塩	… 小さじ1
マルシンスティックハンバーグ	… 9本
手巻き寿司用のり	… 9枚
レタス	… 約30g
ブロッコリースプラウト	… 適量
星形チーズ	… 適量

カニカマサラダ巻き（3本分）

㊦ カニカマサラダ	
カニカマスティック	… 20g
千切りきゅうり	… 10g
マヨネーズ	… 小さじ1
★ スティックチーズ	… 3本

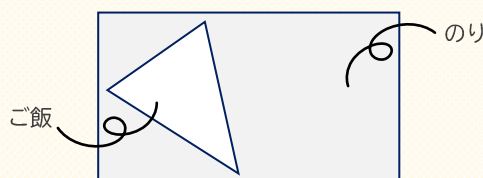
ツナサラダ巻き（3本分）

㊧ ツナサラダ	
ツナ油漬け	… 20g
千切りきゅうり	… 10g
マヨネーズ	… 小さじ1
☆ 厚焼き卵（既製品）	… 3本

ナムル巻き（3本分）

㊨ にんじんナムル	
にんじん千切り（加熱済）	… 30g
調味料㊫	
- ごま油	… 小さじ1/2
- 中華だし（粉末）	… 小さじ1/4
- いりごま	… 適量
㊩ 豆苗ナムル	
豆苗（加熱済）	… 30g
調味料㊫	
- ごま油	… 小さじ1/2
- 中華だし（粉末）	… 小さじ1/4
- いりごま	… 適量
★ スティックチーズ	… 3本

図1 --- ご飯の乗せ方 ---



三角形に置くことがポイントです！

ENJOY!

