

食材2つだけ!

まぐろ

×

アボカド

調理時間

15分

人が集まる日のメニューにいかが?

まぐろアボカド巻き寿司

材料 (海苔巻き2本分)

まぐろのすきみ …… 160g

アボカド …… 1個

酢飯 …… 400g

白いりごま …… 少々

焼き海苔 …… 全角2枚

しょうゆ(好みで) …… 適宜

1 材料を切る

アボカドは皮と種を取り除き、縦1cm幅に切る。酢飯は白いりごまを混ぜ、半分に分ける。

2 巻く

大きめに切ったラップの上に、海苔をザラザラした面が上になるように置く。海苔の向こう側を2cm残して酢飯を均一に広げる。中心よりやや手前に、まぐろとアボカドをそれぞれ半量ずつ並べる。手前のラップごと持ち上げ、隙間がないようにきつめにしっかり巻く。同様にもう一本巻く。

3 仕上げ

濡らした包丁でラップの上から食べやすい幅に切る。好みでしょうゆにつけて食べる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索