



## ズッキーニの軍艦すし

[材料(約12貫分)]

すし飯……………適宜  
ズッキーニ……………1本

○ズッキーニはピーラーで縦に薄切りにします。一口大に丸めたすし飯にズッキーニを巻いて皿に盛ります。  
a・b・cそれぞれの具材を盛り付けてできあがり。

[具材と作り方]

a～エビとイカのタルタル～

[材料(約4貫分)]

1貫：約65kcal

甘エビ……………8尾  
刺身用イカ……………30g  
アボカド1cm……………3分の1個分  
塩コショウ……………適宜  
オリーブオイル……………大1  
レモン汁……………小1  
レモン……………適宜

①甘エビとイカ・アボカドは1cm角に切って塩コショウ・オリーブオイル・レモン汁で調味して混ぜ合わせ軍艦に盛り付けてレモンを添えてできあがり。

b～トマト&チーズ～

[材料(約4貫分)]

1貫：約40kcal

トマト……………4分の1個  
モzzarellaチーズ……………30g  
塩コショウ……………適宜  
オリーブオイル……………小2  
バジルの葉……………適宜

①トマトとモzzarellaチーズを1cmの角切りにして塩コショウ・オリーブオイルと混ぜ合わせ軍艦に盛り付けます。バジルの葉を添えてできあがり

c～お魚松前風～

[材料(約4貫分)]

1貫：約51kcal

鯛などの白身魚……………30g  
青じその葉……………1枚  
ごま……………適宜

つけこみだれ【醤油30cc みりん30cc 酒30cc さきいか ひとつまみ 昆布 10g】を一煮立ちさせて1時間以上おかせたもの

①白身魚は細切りにしてつけこみだれに1分ほど漬け込んだら取り出して刻んだ青じそとごまを混ぜて軍艦に盛り付けます。青じその葉を飾ってできあがり。

※彩よくいろんな具材でお楽しみいただけます。お刺身の残りなどをアレンジしてもいいと思います。

