

1個：約1021kcal

とまとsushi

【材 料 (2~3人分)】

トマト.....2個
米.....2合
寿司酢.....30cc
ライスベーパー.....2枚
サラダ菜.....4枚

むきエビ.....10尾
クリームチーズ.....大4
醤油.....少々

ライム.....お好みで

【作り方】

- ①米を炊飯して寿司酢と混ぜ合わせ、粗熱をとります。
- ②エビは茹でて熱いうちに小さく刻み、クリームチーズと醤油で混ぜ合わせます。
- ③トマトは湯むきをして、極薄切りにします。
- ④ライスベーパーをさっと水で濡らして①を並べ、サラダ菜、寿司飯を広げ②のエビを巻きます。ラップで形を整え、冷蔵庫で15分ほど休ませます。
- ⑤ラップのまま切り分け、皿に盛り付けてできあがり。

※お好みでライムをしばってお召し上がりください。
※オリーブオイルと醤油を1:1で混ぜ合わせてかけても美味しく頂けます。