



菊とツナの 彩り巻きずし

食卓が華やかに～菊レシピ①

菊とツナの彩り巻きずし

材 料 (2人分)

食用菊・黄色…………… 8輪
食用菊・紫…………… 8輪
きゅうり…………… 1/2本
小松菜…………… 2株
ツナ缶…………… 1/2缶
かにかま…………… 2本
海苔…………… 2枚
酢飯(すしのこ使用)
…………… 茶碗2.5杯
★マヨネーズ…………… 小さじ1/2
★しょうゆ…………… 小さじ1/4
★だしパック(中身)……ふたつまみ
※まるものだしパック使用

- ① 食用菊は、芯の部分を残して花びらをちぎり、きゅうりは細切りにする。★を混ぜておく。
- ② たっぷりのお湯に酢大さじ1(分量外)を入れて、菊を加えて20秒ほど茹でる。冷水に取り、水気を絞る。
- ③ 小松菜を茹でて根元を除き水気を絞り、ツナの油を切る。
- ④ 巻き簾にラップを敷き、海苔を光沢のある面を下にして置く。向こう側3cmを残し酢飯を広げる。
- ⑤ 菊・きゅうり・小松菜・ツナ・かにかまをのせて巻き10分ほど置く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、器に盛りつけてできあがり♪

ポイント

- 酢飯はよく冷やしてからお使いください。
- 具材はお好みのものを巻いてください。
- 味つけはお好みで調整してください。