



海苔巻にひと工夫して美味しさアップしましょう！

しばれほうれん草の海苔巻

材料 4人分

ななつぼし ……………3合
しばれほうれん草 ……1袋
すし酢 ……………適量
卵 ……………4個
塩 ……………適量
砂糖 ……………適量
ハム ……………8枚
紅ショウガ ……………適量
海苔 ……………4枚

作り方

1. 米は炊いた後に、すし酢と混ぜ、酢飯を作る。
2. しばれほうれん草をゆでて冷水にさらし、卵は卵焼きにして角を棒状に切る（好みに塩・砂糖等を加える）。
3. 海苔の上に薄く酢飯→広げたほうれん草の葉2～3枚→薄く酢飯→卵焼き、紅ショウガ、千切りハムを乗せて巻く（同様に4本作る）。
4. カットして完成。