



しそ海苔巻きかつお

お箸要らずのスナック感覚。
みんなで囲む夜長のお供にどうぞ

リクエストレシピ
約8分

カロリー
97 kcal
(1人分)

全量を4人分とした
場合の1人分

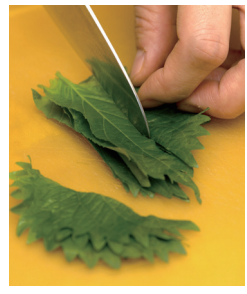


- 材 料 (3~4人分)**
- かつお(刺身用) 200~250g
 - 大葉 3~4枚
 - 焼き海苔 1~2枚
 - 青ねぎ 5g
 - マヨネーズ 適量
 - わさびしょうゆ 適量

作り方

1

かつおは1.5~2cm角、大葉は縦3等分、焼き海苔は半分から2cm幅に切る。



2

青ねぎは3cm長に切って冷水にさらす。



3

かつおの上にマヨネーズを少しずつのせ、その上に水分をよく拭き取った2の青ねぎを1~2本ずつおく。



4

3のかつおに大葉を巻いて、その上から焼き海苔で巻く。



ワンポイントアドバイス

- 普通の刺身と同じように、わさびしょうゆを添えてください。
- あまり時間をおくと焼き海苔が湿ってしまうので、食べる直前に作ってください。
- 白ワイン、日本酒、焼酎などのお酒にも、ごはんにもよく合います。

栄養価

- 大葉やねぎのカロテン、海苔のミネラル類と、バランスよく栄養を摂取できます。
- かつおにはコレステロールの上昇を抑える「不飽和脂肪酸」がたっぷりです。その恩恵を生かし、よりヘルシーに仕上げるために、マヨネーズは風味程度の少量でOKですよ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。