



アピール
ポイント

材 料

- ・ あじ
- ・ ごはん
- ・ のり
- ・ しょうが
- ・ 大葉
- ・ みそ
- ・ 卵
- ・ サラダほうれん草



作 り 方

- ① あじは下処理をして、3枚におろす。
- ② たたいて、細かく切ったしょうが、大葉、みそを入れ、さらにたたく。
- ③ 俵型にし、細長くして焼く。焼き色が付いたら取り出す。
- ④ 薄焼き卵を作る。
- ⑤ のりにご飯を敷き、ほうれん草、卵、ほうれん草、さんの順に並べ、巻く。切ったら完成。