



## 海と山の軍艦ロール

171kcal／調理時間20分  
(すし飯作りは除く)

### [材料4人分]

すし飯	25g×8個
わさび	適量
焼きのり	適量
スモークサーモン	2枚
クリームチーズ	大さじ2
あさつき	適量
赤粒こしょう	適量
ディル	適量
納豆	大さじ2
白菜キムチ	大さじ2
うずら卵の卵黄	4個分

### [作り方]

1. スモークサーモンを小さく切ってボウルに入れ、クリームチーズと刻んだあさつきを加えて混ぜ合わせる。
2. 別のボウルに納豆と刻んだ白菜キムチを混ぜ合わせる。
3. すし飯を小さくまるめ、焼きのりを巻く。これを8個作り、わさびをぬる。
4. 3の4個に1の具をのせ、赤粒こしょうとディルを飾る。残りの4個に2の具をのせ、うずら卵の卵黄とあさつきを飾る。

### [ポイント]

3. 焼きのりは「全形」タイプのもを使用。縦に6等分し、巻き終わりの部分にはすし飯1粒で留め、すし飯の表面を平らにする。