



THE カリフォルニアロール

445kcal／調理時間20分
(すし飯作りは除く)

[材料 4人分]

すし飯	400g
アボカド	1/2個
カニかまぼこ	6本
卵	2個
青じその葉	4枚
焼きのり	2枚
ぶぶあられ	適量
わさび	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	適量
塩	少々
だし汁	大さじ1
サラダ油	適量

[作り方]

1. 卵を溶きはぐし、塩とだし汁を加えて混ぜたら、卵焼き鍋にサラダ油を敷いて焼き、棒状に切る。
2. アボカドの皮をむき、レモン汁をかけてから棒状に切る。
3. ボウルにわさびとマヨネーズを混ぜ合わせ、カニかまぼこを和える。
4. ラップにすし飯を薄く広げ、焼きのりと青じそを敷き、1・2・3の具をのせる。
5. ラップを引っ張りながらくるくると巻き、しばらくラップをしたまま置いておく。
6. 5をラップからはがし、ぶぶあられをまわりにまぶす。

[ポイント]

2. アボカドにレモン汁をかけることで、独特の臭みを消し、変色を防ぐ。
4. 青じその上に、わさびマヨネーズで和えたカニかまぼこをのせると、のりが湿りにくい。