



軽食

## カリフォルニアロール



### 【調理方法】

1. 仙台麩をフードプロセッサーなどで細かくし、熱したフライパンで白ゴマを炒り、香りがたってきたら、細かくした仙台麩をいれ、更にパラパラになるまで炒り、バットに広げておく。
2. アボカドは皮と種をとり、1cm幅にスライスしレモン汁をかけAで和えておく。サーモンは串をさし、コンロの火で軽く炙り、1/4に細く切る。ボイルエビは腹に切り目を数か所にいれておく。出汁巻き玉子はサーモンと同じく1/4に細く切る。
3. 巻きすの上にラップを敷き、寿司飯の半量をひろげ海苔を置き、2)の具材の半量をならべて巻き、1)のバットに転がし仙台麩をたっぷりつけ、2. 5cm幅にカットする。

※残った仙台麩は、冷凍保存できますので、コロケなどの揚げ衣にも最適です。

| 【材料】           | 分量 (1~2人分) |
|----------------|------------|
| 寿司飯            | 500g       |
| 海苔             | 2枚         |
| 仙台麩            | 1/2本       |
| 白ゴマ            | 大さじ2       |
| アボカド           | 1個         |
| サーモン<br>(刺身用)  | 1さく (150g) |
| ボイルエビ<br>(生食用) | 8尾         |
| 出汁巻き玉子         | 1本         |
| レモン汁           | 大さじ1       |
| 【A】            |            |
| マヨネーズ          | 大さじ1       |
| 練りワサビ          | 小さじ1/2     |