



## 巻き寿司 ～大好評！ 噛みきりやすい海苔巻き～

ご高齢者の好きな献立の上位には巻き寿司があります。  
しかし、海苔が噛みきれない、喉につくなどの問題から  
海苔を細かく裁断して作りました。



### 材 料 2本分

すし飯 ..... 2合分  
(炊き立ての米にすし酢を合わせておく)

#### (玉子焼き)

卵 ..... 2個分  
酒 ..... 大さじ1/2  
塩 ..... 少々  
油 ..... 適量

#### (しいたけ煮)

干しいたけ ..... 中4枚  
戻し汁 ..... 80cc  
砂糖 ..... 大さじ1 1/2  
酒 ..... 大さじ1 1/2  
しょう油 ..... 大さじ1

#### (高野豆腐煮)

高野豆腐 ..... 1.5個  
だし汁 ..... 150cc  
砂糖 ..... 大さじ1 1/2  
酒 ..... 大さじ1 1/2  
塩 ..... 小さじ1/2  
うす口しょう油 ..... 少々

茹でほうれん草 ..... 80g  
(噛みきりやすいように5cmの長さに切って絞っておく)

かにかまぼこ ..... 5本 (2.5本ずつ使用)

巻き海苔 ..... 2枚

### 作り方

- ① 干しいたけは、戻して調味料で汁けがなくなるまで煮る。冷ましてスライスしておく。
- ② 高野豆腐は、戻して4等分縦に切り、調味料で煮て冷ましておく。
- ③ 卵と調味料を混ぜ、熱したフライパンに油を引き卵液1/4入れて半熟の状態でき、再び油をひいて卵液を流し入れ巻くことを繰り返す、巻きすで巻いて形を整え冷めたら棒状に等分する。
- ④ 海苔は、バーミックスなどのスティックミキサー、またはブレンダーなどを使って細かく裁断し、バットに広げておく。
- ⑤ 巻きすの上にラップを敷き、向こう側3cmほど残してすし飯を広げていく。
- ⑥ 中央よりもやや手前に横一文字に具(汁けを切っておく)を並べて、指で具をおさえながら手前から巻きすごと一気に向こう側へ巻いて整える。左右の端もすし飯が崩れないよう手で押さえ整える。
- ⑦ ⑥をラップから外し、④の海苔の上をころがしてまんべんなく海苔をまぶす。
- ⑧ 食べやすい大きさに切って盛り付ける。