



ほうれんそう まきまき

固めに茹でて
よく水切りを。
お好み食材を
巻いてみて。



材料(4人分)

海苔…3枚

ほうれんそう…450g

卵…3個

しょう油・塩・ねりがらし・わさび・ゆず…各適量

Ⓐ: きざみ納豆、干切りねぎ…適量

Ⓑ: 細切りきゅうり、酢しょうが…適量

Ⓒ: ツナ(缶詰)、かいわれ菜…適量

【オーロラソース】

マヨネーズ…1/2カップ

トマトケチャップ…大さじ2

レモンの絞り汁…小さじ1

ブランデー…大さじ1



つくりかた

- ① ほうれんそうは固めにゆで、水にさらし、しょう油少量をふりかけ絞っておく。
- ② 卵を割りほぐし、塩少々ふり入れ、うす焼き卵を作る。
- ③ 巻きすに海苔を乗せ、ほうれんそうを均等に並べ、うす焼き卵をその上に乗せⒶを芯に手前から巻く。ⒷⒸも同様に巻く。一口大に切り、切り口を上皿に盛り、ゆずの干切りとオーロラソースを添える。