

# アボカドサーモンロール

野菜たっぷりの巻き寿司



## 材料(5 本分)

米	……	3 合
ごま	……	大さじ 3
<すし酢>		
米酢	……	大さじ 5
砂糖	……	大さじ 2
塩	……	小さじ 1
スモークサーモン	……	10 切れ
アボカド	……	1 個
レモン汁	……	小さじ 1
きゅうり	……	1 本
サラダ菜	……	3 枚
焼き海苔	……	5 枚

## 作り方

- 1 米は洗って、水を少なめに炊く。すし酢の材料はしっかり混ぜ合わせておく。
- 2 炊きたてのご飯を寿司桶かボウルに移し、すし酢をしゃもじに伝わせて、まわしかける。しゃもじを切るように細かく動かし混ぜ合わせる。全体に混ざれば、うちわであおいで冷ます。冷めたらごまを加え、混ぜてすし飯を作る。5 等分にする。
- 3 アボカドは種を取り除き、縦に半分、各 5 本に切り、レモン汁をかけておく。きゅうりは縦半分、各 3 本に切る。サラダ菜は縦半分に切る。
- 4 さっと炙った焼き海苔をまきすにのせる。巻き終わりののりの部分 1.5cm くらい残してすし飯を広げる。
- 5 すし飯の真ん中にサラダ菜 2 枚を敷き、アボカド 2 切れ、サーモン 2 切れ、きゅうりを置く。巻きすとともに、芯を中心に押さえ込むようにして二つおりにし、巻く。最後に両手で中央から左右端に向かい形を整える。
- 6 包丁を濡らして、ご飯をつぶさないように包丁を前後に動かしながら切る。