



出典：おいしい健康

食卓が華やぐ料理を、ラップで簡単に😊



材料（2人分）

ご飯	200 g
すし酢	大さじ1と1/3 (20g)
サーモンの刺し身	60 g
青じそ（せん切り）	1g
しょうゆ	小さじ2/3(12 g)



作り方

- 1
温めたご飯にすし酢を混ぜて冷まし、一人当たり3等分に分けます。
- 2
ラップをひろげ、サーモン、1のご飯をのせ、ラップごと丸く握ります。
- 3
器にのせ、青じそを飾り、しょうゆでいただきます。

ラップでかんたん手まり寿司

