

# さんまのかば焼きのり巻き

西宮いずみ会



さんまはカルシウムの吸収を  
促すビタミンDが豊富です



西宮・西宮つくやマスコット「おやんちゃん」



## 材料（2人前）

・さんまのかば焼き（缶）	1/2 缶	・ごはん	250g
・きゅうり	1/2 本	【A】・酢	大さじ1
・白ごま	大さじ1/2	・砂糖	大さじ3/4
・焼きのり	2枚	・塩	小さじ1/3

## 作り方

- ① 温かいごはん混ぜ合わせた寿司酢【A】を加え、切るように混ぜ、冷ます
- ② 缶詰の汁気を軽く切る。きゅうりは細切りにする
- ③ 巻きすにのりをのせ、上に①を奥3cmくらい残して広げる  
ごまをふり、きゅうりとさんまのかば焼きを横長にのせる
- ④ 手前からしっかり巻き、8等分に切り分ける