

恵方巻き

具をよくばらないのが
上手に巻く
コツだよ！



材料

のり（全型）……………1枚

酢飯……………200g程度

お好みの具

（今回は、卵焼き、カニカマ、きゅうり、
桜でんぶを使用しました）

作り方

- ① 具材は細長く切っておきます。
- ② 巻きすにのりを広げます。
※巻きすは竹皮側を上 に します。のりはざらざらした方が上です。
- ③ ごはんをのりの上にのせます。
※ごはんはできるかぎり平らに広げます。奥の1～2cm はごはんをのせずに空けておきましょう。
（手をぬらして作業するとごはんがくっつかない！）
- ④ 具材をごはんの中央に横一直線にのせます。
（細かい具材は奥にのせると巻きやすい）
- ⑤ 具材をおさえながら、具を巻き込むように一回転させます。
- ⑥ その状態で全体的にギュッとおさえながら丸く形を整えます。
- ⑦ 巻き終わりを下にしてしばらくなじませます。