

しらいのりこ先生考案
のりロールごはんレシピ
(材料は2本分です)

レーズン × ナッツ × カレー粉 のりロールごはん

＜カマンベールをまく＞



ごはん	お米1合分 (約330g)
海苔	全型1枚
レーズン、ミックスナッツ	各大さじ2 (各30g)
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/4
削り節	1パック (2g)
カマンベールチーズ	6Pタイプ4個
パセリ	少々

【作り方】

- ① ミックスナッツは粗く砕く。
- ② ごはんにレーズン、ナッツとカレー粉、塩を入れて、ごはん粒をつぶさないようにさっくりと混ぜる。
- ③ 海苔は長辺が半分になるように2つに切る。
- ④ カマンベールチーズは1片を扇の半分に切る。
- ⑤ 半分に切った海苔の上側2cmをあけて、混ぜたごはんの半量をすきまなく平らにひろげる。
- ⑥ 中央にそれぞれ半量のカマンベールチーズ、削り節、パセリをのせて、手前から奥へ一気にまく。
- ⑦ もう1本も同じように作る。
- ⑧ 少しおいて海苔をなじませてから、1本を食べやすいように3等分に切る。

＜ソーセージをまく＞



ごはん	お米1合分 (約330g)
海苔	全型1枚
レーズン、ミックスナッツ	各大さじ2 (各30g)
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/4
ウインナーソーセージ	3本 (半分に切る)
ピーマン	1個 (縦4等分に切る)
油	小さじ2

【作り方】

- ① ミックスナッツは粗く砕く。
- ② ごはんにレーズン、ナッツとカレー粉、塩を入れて、ごはん粒をつぶさないようにさっくりと混ぜる。
- ③ 海苔は長辺が半分になるように2つに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、ソーセージとピーマンを焼く。
- ⑤ 半分に切った海苔の上側2cmをあけて、混ぜたごはんの半量をすきまなく平らにひろげる。
- ⑥ 中央に焼いたソーセージ1.5本分と半量のピーマンをのせて、手前から奥へ一気にまく。
- ⑦ もう1本も同じように作る。
- ⑧ 少しおいて海苔をなじませてから、1本を食べやすいように3等分に切る。

しらいのりこ先生考案
のりロールごはんレシピ
(材料は2本分です)

塩昆布 × 天かす × 桜えび のりロールごはん

〈焼き鮭をまく〉



ごはん	お米1合分 (約330g)
海苔	全型1枚
塩昆布・天かす	各大さじ2 (各10g)
桜えび	大さじ1
焼き鮭	1切れ
かいわれ大根	1/4パック

【作り方】

- ① ごはんに塩昆布と天かすと桜えびを入れて、ごはん粒をつぶさないようにさっくりと混ぜる。
- ② 海苔は長辺が半分になるように2つに切る。
- ③ 焼き鮭は一口大に切る。
- ④ 半分に切った海苔の上側2cmをあけて、混ぜたごはんの半量をすきまなく平らにひろげる。
- ⑤ 中央に半量の鮭と半量のかいわれ大根をのせて、手前から奥へ一気にまく。
- ⑥ もう1本も同じように作る。
- ⑦ 少しおいて海苔をなじませてから、1本を食べやすいように3等分に切る。