

## 金ごま巻き2種



使用商品：金ごまいりごま 75g

### <材料> 4人分

米	2合
合わせ酢 (酢 大さじ3、砂糖大さじ1と1/2、塩小さじ2/3)	
① まぐろ(刺身用)	70g
A(醤油大さじ1、みりん小さじ2)	
海苔	2枚
木の芽	少々
② アボカド	1/2個
ツナ缶詰(小)	1缶
マヨネーズ	大さじ2
レタス	2枚
金ごまいりごま	35g

### <作り方>

1. 炊きあがったご飯に合わせ酢をまわしかけ、すし飯を作る。
2. まぐろは細長く棒状に切り、Aをふりかけ、30分置く。
3. 海苔は半分に切る。(4本分)
4. ラップに8等分したすし飯をのせ、海苔をのせ、2.のまぐろを中心にくるっと巻き、ラップに包みしばらく置く。
5. アボカドは皮と種を取り、細切りにし、ツナ缶は汁けを取り、マヨネーズで和える。
6. ラップにすし飯をのせ、レタスをのせ、5.をのせ、くるっと巻き、ラップに包みしばらく置く。
7. 4.と6.のラップをはづし、金ごまいりごまを全体にまぶす。食べやすい大きさに切り、木の芽をのせる。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL:0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp>