

高松市、セント・ピーターズハーブ市姉妹都市提携 60 周年巻きずしレシピ

●マナティロール(2 本分)		●St.Pete 海の幸ロール(2 本分)		●Takamatsu ガーリックオリーブ牛ロール(2 本分)	
1:06		10:27		18:58	
すし飯	360g	すし飯	320g	すし飯	320g
海苔	2 枚	海苔	2 枚	オリーブ牛	300g
ごま	適量	海老	10 尾	にんにく	2 片
レタス	2 枚	片栗粉	大さじ 1	オリーブオイル	大さじ 1
アボカド	1/2	オレンジ	1/2 個	ごま	適量
【にんじんのマリネ】		細ねぎ	4 本	【甘辛だれ】	
にんじん	中 1 本	【海老のボイル】		醤油	大さじ 3
塩	小さじ 1/2	塩	大さじ 1	酒	大さじ 2
酢	大さじ 2	酒	小さじ 1/2	みりん	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 1	水	300cc	砂糖	大さじ 2
砂糖	小さじ 1/2	【スイートチリマヨ】			
【紫キャベツのマリネ】		スイートチリソース	大さじ 2		
紫キャベツ	100g	マヨネーズ	大さじ 1		
塩	小さじ 1/2	【パプリカのナムル】			
酢	大さじ 2	パプリカ	1/2 個		
オリーブオイル	大さじ 1	塩	ひとつまみ		
砂糖	小さじ 1/2	ごま	小さじ 1		
クミンシード	小さじ 1	ごま油	小さじ 1		
【タヒニソース】					
練りごまペースト	大さじ 2				
レモン	大さじ 1				
ぬるま湯	大さじ 1				
塩	小さじ 1/4				