

◎ ローストビーフロール ◎

2025年8月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（1本分）

すし飯	160 g
海苔	1枚
アボカド	2切
厚焼き玉子	2切
ローストビーフ	50 g
醤油	適量
わさび	適量
万能ネギ	適量



写真①



写真②-1



写真②-2



写真③-1



写真③-2

1 アボカドはくし切りにする。卵はアボカドにあわせて切る。

2 巻きすに、ラップ・海苔をのせ、酢飯を広げる。写真①

3 2を裏返し、海苔の手前にアボカドと玉子をのせ手前から巻く。（写真②-1、写真②-2）

4 巻き終わったらラップをはずし、ローストビーフをのせてラップで巻き込み形づくる。（写真③-1、写③-2）

5 ラップをはずし、食べやすい大きさに切る。器にのせ、万能ねぎをのせる。

■コメント■

裏巻き寿司に豪華にローストビーフをのせました。裏巻き寿司といえば、

アメリカ発祥のカリフォルニアロールが有名ですが、ワインにあわせるにはローストビーフをのせるのが良いかな？

と思いました。コツをつかめば簡単ですし、フィンガーフードとして喜ばれるので、ぜひチャレンジしてみてください。

余力があれば、アボカド・きゅうり・かにかま・マヨネーズご具材に入れて、「カリフォルニアロール」に。

スモークサーモン・クリームチーズ・きゅうりを具材に入れて「シアトルロール」も挑戦してみてください。

巻いた後に、酢飯の上に胡麻やとびこをまぶすとより本格的です。