

材料 (太巻き4本分)

すし飯……………720g
焼きのり……………4枚
★テンペのり巻き……………4本
(テンペのり巻きレシピを参照)
黄ニラ……………1/3束
きゅうり……………1本
人参……………1本
ほうれん草……………1束
だししょうゆ……………小さじ1/2
桜でんぶ……………適量

作り方

- ①テンペのり巻きを、<テンペのり巻き>のレシピを参照に作る。
- ②黄ニラはさっと茹でる。きゅうりは縦に4つ割りにする。人参は1cm角の棒状に切って茹でる。
- ③ほうれん草は茹でて絞った後、だししょうゆをかけて再度よく絞る。
- ④巻きすに焼きのりを1枚置き、1/4量のすし飯を均等に広げる。
- ⑤④に、テンペのり巻き1本、黄ニラ、きゅうり、人参、ほうれん草、桜でんぶを1/4量ずつのせ、太さが均一になるよう形を整え、彩りよく巻く(同様にもう3本作る)。
- ⑥巻き終わりを下にして切り分ける。

テンペのり巻き

材料 (4本分)

テンペ……………1枚 (150g)
焼きのり……………2枚
揚げ油……………適量
<甘みそ>
味噌……………大さじ3
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ3
しょうゆ……………小さじ1

作り方

【準備】

◆<甘みそ>を作っておく。

フライパンに味噌と酒を入れ火にかけて溶かすように混ぜ合わせ、砂糖、しょうゆを加え、木べらで混ぜ合わせながら水分をとばす。ひと固まりになってきたら火を止めて出来上がり。

- ①テンペ1枚を1.5cm幅の8等分に切って、素揚げにする。
- ②焼きのりは1枚を半分にカットする。
- ③カットした焼きのりに甘みそを塗り、素揚げしたテンペを2本のせて巻く。

「テンペ」とは？

煮た大豆をハイビスカスなどの葉の表面に付着しているテンペ菌で発酵させた、インドネシアの伝統的無塩発酵食品です。

「大豆のカマンベールチーズ」と呼ばれ、納豆のような糸引きや強いにおいがなく、スライスして料理することができます。



調理時間
約60分

カロリー
(太巻き1本)
579kcal

4. 揚げテンペと彩り野菜の巻きすし