

## 鮭のなると巻き



### ●材料（6人分）

鮭のすり身・・・300g

卵・・・・・・・・・・1個

A {しょうが汁・・・小さじ1  
カレー粉・・・大さじ1  
酒・・・・・・・・・・小さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

えのきたけ・・・・・・・・1袋（200g）

わかめ・・・・・・・・・・6g

にんじん・・・・・・・・・・中1/2本（100g）

さやいんげん・・・・・・・・10本程度

焼きのり・・・・・・・・・・3枚

### ●作り方

- 1 鮭のすり身に卵とAの調味料を加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。えのきたけは3～4等分に切ってからほぐし、すり身に加えてさらに混ぜる。
- 2 わかめは水に戻し、にんじんは拍子木切り、さやいんげんは3～4cmの長さに切って茹でる。
- 3 焼きのりに1を広げ、2を芯にして巻き、つまようじで所々刺しておく。
- 4 ホットプレート（フライパンも可）で3を中火で5分、弱火で5分転がしながら焼く。



### ワンポイント

調味料にカレー粉を使うことで、魚の生臭さを減らすとともに、食塩の摂取量を控えることができます。