



# レタス巻き

宮崎市内の老舗寿司屋発祥の料理で、生野菜やマヨネーズを使った創作料理の先駆けとして全国的に広く知られています。

## へらしお前 (1人分) (1本分)

エネルギー 373kcal  
食塩相当量 1.4g

## へらしお後

(1人分) (1本分)  
エネルギー 345kcal  
食塩相当量 0.6g

マイナス  
0.8g



## 材料 (2人分) ※2本分

### へらしお前

(酢飯) 米 ..... 130g  
水 ..... 170cc  
だし昆布 .. 1枚(10cm×10cm)  
酢 ..... 20g  
  
砂糖 ..... 小さじ2  
塩 ..... 小さじ1/3  
  
(具) 焼き海苔 ..... 2枚  
えび ..... 4匹  
レタス ..... 2枚  
マヨネーズ ..... 大さじ2

### へらしお後

(酢飯) 米 ..... 130g  
水 ..... 170cc  
だし昆布 ..... 1枚(10cm×10cm)  
レモン果汁 ..... 小さじ4  
レモンの皮のすりおろし ..... 小さじ4  
  
砂糖 ..... 小さじ2  
塩 ..... 小さじ1/10  
しょうがのみじん切り ..... 4g  
炒りごま ..... 小さじ1  
  
(具) 焼き海苔 ..... 2枚  
えび ..... 4匹  
レタス ..... 2枚  
マヨネーズ ..... 大さじ1

## 作り方

- 炊飯器に米と水、だし昆布を入れて炊く。  
炊きあがった飯に、レモン果汁、レモンの皮のすりおろし、砂糖、塩、しょうがのみじん切り、炒りごまを加えて混ぜ、酢飯を作る。
- えびは殻をむいて、茹でておく。レタスは巻きやすい大きさに切る。
- 海苔に①の酢飯と、えび、レタス、マヨネーズをのせ、巻く。  
食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。

## へらしおポイント

宮崎市高岡町産レモンや佐土原産しょうがを使い、酸味や香味をいかした「減塩酢飯」を作りました。しょうゆをつけないことで、柑橘の爽やかな風味が口いっぱい広がります♪

