



recipe.1

いくらのクレープ風玉子巻き



recipe.2

いくらのカンタン裏巻き寿司



recipe.3

カラフルカップ寿司



子供の口は  
いくらで  
キマリ!

HOKKAIDO no IKURA

料理監修:坂下美樹

# 北海道のいくら

嬉し  
しー  
しー  
しー

「カンタン」いくらメニューで親子仲良く手づくりパーティ!

## いくらの クレープ風 玉子巻き

recipe.1

- 玉子:2個 ●砂糖:大さじ1 ●塩:少々
- 酢飯:適量 ●いくら:大さじ4
- かいわれ菜:少々

- ①玉子は砂糖・塩を加えてときほぐし、フライパンで薄焼きにする(4枚)
- ②①の薄焼き玉子に酢飯、かいわれ、いくらを巻いて出来上がり。

※普通のご飯でも美味しく召し上がれます。かいわれ以外でもお好みの具材と組み合わせてお楽しみください。

## いくらの カンタン 裏巻き寿司

recipe.2

- 酢飯:400g ●焼き海苔:3/4のもの2枚
- いくら:大さじ4 ●金ごま:適量
- いくら:適量

- ①酢飯1/2量を焼き海苔全体に広げたものを、金ごまを散らしたラップの上に酢飯側からのせる。
- ②焼き海苔の上にいくらを散らし、ラップごと巻いてから食べやすい大きさに切ってからラップをはずし、さらに切り口にいくらを散らして出来上がり。

※普通のご飯でも美味しく召し上がれます。

## いくらの カラフルカップ寿司

recipe.3

- 米:2カップ ●昆布水\*:2カップ
- すし酢:大さじ4程度 ●桜でんぶ:20g ●さやえんどう:7~8枚
- 卵:2個(砂糖小さじ2、塩少々) ●いくら:大さじ4

- ①米は洗ってざるに30分ほど上げてから昆布水を加えて炊き、すし酢を混ぜておく。
- ②さやえんどうは筋を取り、塩を入れたお湯で茹で、冷水にとって斜め細切りにする。
- ③卵は砂糖・塩を加えてときほぐし、薄焼きにして千切りにしておく。
- ④酢めしを4等分にしてから、さらに3つに分け、カップに酢めし、桜でんぶ、酢めし、さやえんどう、酢めしの順に重ねていき、軽く抑えてから③の卵といくらをトッピングして出来上がり。

※15cm角程度の昆布に切り込みを入れ、水2カップ強に入れて30分程おく。