



肉や魚を一切使用しない、野菜と玄米で作るヘルシーな“野菜寿司”。色とりどりの野菜を寿司ネタに見立てた、食卓が華やぐ一品です。ハラールしょうゆをつけてどうぞ！

【栄養分析値(1貫分当り)】

エネルギー	食塩相当量	たんぱく質	脂質	炭水化物
382kcal	0.8g	10.0g	4.8g	75.7g

※栄養分析値にハラール対応すし酢は含まれません。

当社  
使用商品



キッコーマン  
ハラールしょうゆ

【材料(各1貫分)】

<下準備>

ご飯(陸稻・玄米)	200g	すし飯にし、20g×10になるように握る。	
ハラール対応すし酢	適量		
野菜握り寿司	a 赤パプリカ	10g	オープンで熱し皮をむき2.5cm幅に切る
	a アボカド	5g	
	b エリンギ	10g(2切れ)	繊維を断ち切るように7~8mm厚さに切り、格子状に切り込みを入れる。
	c なす(塩漬け)(小なす)	1/2本	
	焼きのり	適量	細切りを4本作る
野菜握り寿司のり使用	d オクラ(ゆで)	1/2本	縦半分にする
	e みょうが(酢漬け)	1/2個	縦半分にする
	f れんこん(酢漬け)	8g(1枚)	薄切り
	g 紫スプラウト	5g	
きゅうり軍艦3種	きゅうり	適量	1本をピーラーで薄切り
	h ブチトマト	1個	3枚の輪切り
	h セルフィーユ		
	i ラディッシュ(酢漬け)	1/2個(5枚分)	輪切りの薄切り
	j 黄パプリカ	10g	色紙切り
	j アボカド	10g	角切り
キッコーマン ハラールしょうゆ		適量	

※材料は正味量です。

【作り方】

① 【野菜握り寿司】

- a: すし飯に、赤パプリカをのせ、つぶしたアボカドをわさびに見立ててのせる。
- b: すし飯にフライパンで少量の油で焼き色をつけたエリンギを2切れのせる。
- c: すし飯になすの漬物を切り口を下にしてのせる。

② 【野菜握り寿司(のり使用)】

- d: すし飯にオクラを切り口を上にしてのせ、のりを巻いて固定する。
- e: すし飯にみょうがを切り口を下にしてのせ、のりを巻いて固定する。
- f: すし飯にれんこんをのせ、のりを巻いて固定する。
- g: すし飯に紫スプラウトを束にしてのせ、のりを巻いて固定する。

③ 【きゅうり軍艦】

- h: すし飯にきゅうりを巻き、ブチトマトを3切れのせ、セルフィーユを添える。
- i: すし飯にきゅうりを巻き、ラディッシュを3切れのせる。
- j: すし飯に黄パプリカ、アボカドを混ぜてのせる。

④ 皿に全て盛り、お好みでエディブルフラワーや大葉を添える。

別皿にハラールしょうゆを注いで提供する。