

パンダ巻き



工夫のポイント

パンダにしたこと。

材料（1本分）

たらこ（甘塩）	のりの長さ分
たくあん	のりの長さ分
山ごぼうのみそ漬け	適量
すし飯	約3合分
乾燥芽ひじき	10g
黒ゴマ	大さじ2
ワカメふりかけ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
焼きのり	

下準備

ひじきは水に戻し、さっと下ゆでして、しょうゆをふりかけておく。

すし飯120gに味付けしたひじき（細かく刻む）、黒ゴマ、ふりかけを

混ぜて黒いすし飯を作っておく。

目：全形ののり横1/4枚にすし飯40gを広げまきすをこすり合わせる

ようにして丸く形作る。

鼻：のり1/2枚にたくあんをのせ、巻く。

鼻の下：のり1/2枚に、すし飯40gを棒状にのせ、まきすで丸く巻く。

包丁で押さえるように縦半分に切り分ける。

口：のり1/2枚にたらこをのせ、巻く。

耳：のり1/2枚に黒いすし飯40gを棒状にのせまきすで丸く巻く。

包丁で押さえるように縦半分に切り、4等分に切り分ける。

- ① 全形ののり1/2枚（横）に黒いすし飯70gをのせ、薄く広げる。中央に10gの黒いすし飯を山高におく。山の部分に目をおき、巻きすで楕円形に巻き、長さを半分に切る。
- ② のり1枚と1/2枚を米粒2～3粒でくっつけ（縦長に）、すし飯120gを向こう側3cm残して均一に広げる。
- ③ すし飯の中央に20gのすし飯を山高にのせ、1の黒いすし飯の薄い部分を内側にしておく。すし飯20gを補い、鼻をのせる。
- ④ 目のまわりののりの上に、鼻と同じ高さになるようそれぞれ10gのすし飯を補う。このすし飯の上に鼻の下を切り口を下にしてのせる。
- ⑤ 鼻の下の間に口をおき、鼻の下ののりを隠すようにすし飯50gをのせる。巻きすで巻いて、丸く形を整え、4等分に切る。
- ⑥ ⑤のパンダの顔に耳をはりつけ、薄く輪切りした山ごぼうを目玉としてのせ、仕上げる。