



ベジ巻き寿司（アジア風）

外国人観光客が楽しみにしている「お寿司」もヴィーガン仕様に大変身！
具材に「ベジカフェ しょうゆそぼろ」を使うことで、本格的な味わいに！

材料(出来上がり各1本分)

〈和風〉

- A
- ・ベジカフェ しょうゆそぼろ・・・・・・・・・・40g (1/3袋)
 - ・胡瓜(縦4つ割り)・・・・・・・・・・25g (1本)
 - ・たくあん漬・・・・・・・・・・30g (1本)
 - (のりに長さを合わせたスティック状)
 - ・焼きのり・・・・・・・・・・1枚
 - ・黒米入り酢飯・・・・・・・・・・200g

〈韓国風〉

- B
- ・ベジカフェ しょうゆそぼろ・・・・・・・・・・40g (1/3袋)
 - ・ほうれん草ナムル・・・・・・・・・・40g
 - ・にんじんナムル・・・・・・・・・・40g
 - ・焼きのり・・・・・・・・・・1枚
 - ・酢飯・・・・・・・・・・200g

作り方

- ① 〈和風ベジ巻き寿司を作る〉
焼きのりに黒米入り酢飯をしき、A を芯にして巻き上げる。
- ② 〈韓国風ベジ巻き寿司を作る〉
焼きのりに酢飯をしき、B を芯にして巻き上げる。
- ③ 両端を少々落として8等分に切り分け、器に盛る。

ベジカフェ しょうゆそぼろの 解凍方法

ボイルの場合：袋は開封せずに、凍ったまま沸騰したお湯の中で約5分加熱してください。

流水の場合：袋は開封せずに、凍ったまま流水(約15℃)で約10分解凍してください。

スチームの場合：袋は開封せずに、凍ったまま穴あきホテルパンに入れ、スチームコンベクション(スチームモード100℃)で約3分加熱してください。

※調理条件(温度や時間)は使用する調理機種により異なりますので、都度ご調整願います。

※解凍時間は季節や室温、水温により多少異なります。

アレンジレシピ \ 巻かずにカップ寿司スタイルに! /

〈韓国風〉



酢飯・・・・・・・・・・60g
しょうゆそぼろ・・・・12g
2色ナムル各・・・・10g
白ごま・・・・・・・・適量