

関イサキの彩り野菜巻き

材 料 4人分



・関イサキ	1本
・みょうが	2本
・小ねぎ	5本
・人参	30g
・大根	100g
・大葉	8枚
・わさび	適量

作り方

- ① イサキを3枚に下ろし、骨抜きをして皮をすきます。
- ② みょうが、人参を千切りにします。
- ③ 小葱を4～5cmの長さに切ります。
- ④ 大根は薄く千切りにしてつまを作ります。
- ⑤ イサキの身を長め(8～10cm)に切ります。
- ⑥ ⑤の身にみょうが・人参・小ねぎを巻きます。