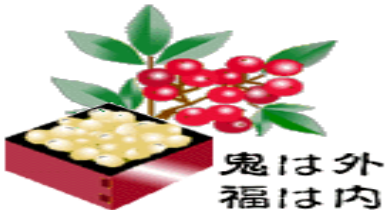

２０１０年開運恵方巻き

今年の恵方は
西南西！！

＜材料＞恵方巻き中１本分
- ･酢　飯･･･1膳
- ･焼海苔･･･1／2枚
- ･玉子焼き･･1／2個分
- ･胡瓜･･1／8本
- ･紅生姜･･少々
- ･桜田夫･･小さじ１杯
- ･かんぴょう･･12cm
- ･干し椎茸･･1 枚

醤油･みりん･砂糖･･適量

＜材料＞海老福来巻き中１本
- ･酢　飯･･･1 膳
- ･焼海苔･･･1/2 枚
- ･エビフライ･･1 本
- ･ﾚﾀｽ･･1/2 枚
- ･大葉･･1 枚
- ･玉子焼き･･1/2 個
- ･胡瓜･･1/8 本
- ･かにカマ･･1 本
- ･白ゴマ･･少々

＜作り方＞

～恵方巻き～　①水で戻したかんぴょう、椎茸を醤油、みりん、砂糖で煮る。
②海苔に酢飯を広げ具を並べ手前から一気に巻く。

～海老福来巻き～
① 海苔にご飯を広げ具を並べ手前から一気に巻く。

＊お好みの具材に変えると色々な恵方巻きが楽しめますよ！

延山会　西成病院　　２０１０.２