

ま 巻きずし



ま巻きずしは、日本^{にほん}のでんとうてきな料理^{りょうり}です。



ざいりょう材料は、のり、すしめし、それから、中^{なか}にきゅうり

やたまご、かんぴょうなどの具^ぐを入^いれます。



さいしょ最初に、のりをまきず^まの上^{うへ}におきます。



すしめしを、のりのまん中^{なか}にのせます。



のりの上^{うへ}と下^{した}を少しのすこ^{すこ}ひろ^{ひろ}をひらいて、すしめしをひら^{ひろ}げま
す。



具^ぐを^{てまえ}手前のほうに^お置きます。



具^ぐをおさえながら、^ま巻きます。



のこった^{ふぶん}のりの部分を^あ合わせて、おさえます。



かたちをととのえます。



食べ^たやすい^{おお}大きさに^き切って、できあがりです。

壽司卷



壽司卷是日本的傳統食品。



材料是海苔，醋飯
，還有放入裡面的黃瓜，煎雞蛋，葫蘆
乾等配料。



首先在壽司捲簾上放上海苔。



把醋飯放在海苔的中心。



海苔的上面和下面留下一點邊
，把醋飯推開。



把配料放在前面的位置。



一邊按住配料一邊卷。



把留下的海苔部分接合在一起並按壓。



調整好形狀。



切成容易吃的大小就完成了。