

韓国風のり巻き

主食

*材料 (4人分)

- ごはん 200g (0.6合分=米90g)
- にんじん 30g
- A (塩 0.5g、白ごま 1.2g)
- C (酒 3g、醤油 2.5g、白ごま 1g、ごま油 1g)
- ほうれんそう 50g
- B (おろしにんにく、塩 少々、ごま油 1g)
- D (牛こま肉 100g、焼き肉のたれ 9g、ごま油 3g)
- 卵 1/2個
- 砂糖、塩 少々
- ごま油 1g
- 切れてるチーズ 4切れ
- 手巻きのり 8枚

*作り方

- ①ごはんを0.6合分、炊飯する。(米90gに対して水105~120ml)
- ②ほうれん草はゆでて、水気を絞り、長さを食べやすい長さに切り、Bを和える。
- ③卵を溶きほぐし、砂糖と塩を加えて混ぜ、ごま油を熱したフライパンで薄めに焼く。冷めたら長さ10cm、5mm幅の細切りにする。
- ④人参は皮付きのまま長さ7cm幅の細切りにし、Cのごま油で炒め、しんなりしてきたら残りの調味料を加えて水気がなくなるまで炒める。
- ⑤牛肉は1cm幅の細切りにし、Dのごま油を熱して炒め、色が変わったら焼き肉のたれを加えて炒める。
- ⑥切れてるチーズは1切れを縦半分にする。
- ⑦ごはんをAを加えて混ぜ8等分にする。
- ⑧のりにごはんを広げ、②~⑥の具をのせたら手巻きずしのように巻く。これを8本作る。

~栄養価 (1人分)~

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 200kcal | 食物繊維 | 1.2g |
| たんぱく質 | 8.6g | カルシウム | 74mg |
| 脂質 | 9.5g | 鉄 | 1.2mg |
| 食塩相当量 | 0.6g | | |