



福岡県は、有明海に面しており、のりの生産量が全国的にみても多いです。のりには食物繊維やたんぱく質（体の中で合成できない9種の必須アミノ酸すべて）が含まれており、栄養価の高い食材です。

のりを使ってお子さんとも楽しめるレシピをご紹介します♪

粕屋町食進会 発行

## キンパ風四角おにぎり（肉）

のりはあらかじめ袋から出しておくと破れにくく包みやすいです。

### 材料

4人分

- ・のり 4枚
- ・ごはん 400g
- ・塩 小1/4
- ・ごま油 小1

#### [韓国風ピリ辛焼肉]

- ・牛肉 200g
- ・ごま油 大1/2
- ・焼肉のたれ 大2～3
- ・コチュジャン 小1

#### [薄焼きたまご]

- ・たまご 2個
- ・砂糖 小2
- ・塩 少々

- [ほうれん草ナムル]
  - ・ほうれん草 1束
  - ・塩 小1/8
  - ・ごま油 小1

#### [人参ナムル]

- ・人参 小1本
- ・ごま油（炒め用） 大1
- ・砂糖 小1
- ・しょうゆ 小1
- ・塩 少々
- ・白ごま 大1/2

### 作り方

- ① ごはんにごま油と塩を混ぜて冷ます。
- ② のりは軽く4等分に折りたたみ広げて1箇所だけ中心まで切り込みを入れる。
- ③ 具材を以下の通りに作る。

[韓国風ピリ辛焼肉]・・・右図Aにのせる

ごま油で牛肉を炒め、焼肉のたれ、コチュジャンを入れて汁気がなくなるまで炒める。

[薄焼きたまご]・・・右図B、ナムルの後に載せる

たまごに砂糖、塩を入れて、よく混ぜ、薄焼き卵を作る。海苔の1/4に収まるサイズに切る。

[ほうれん草ナムル]・・・右図Bに載せる

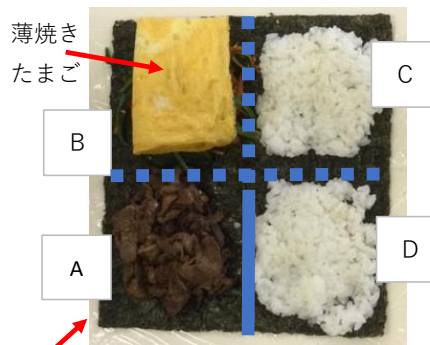
ほうれん草を分量外の塩で軽く塩ゆでする。2～3cm幅に切り、水気を絞ったあと、塩、ごま油を入れて混ぜる。

[人参ナムル]・・・右図Bに載せる

細切りにした人参をごま油で炒め、砂糖、塩、しょうゆで味付ける。白ごまを加えて混ぜる。

- ④ のりに分量外のごま油を薄くぬる。
- ⑤ のりにごはんとう具を並べて折っていく。
- ⑥ ラップできつく包んでおく。少し時間がたったらラップごと切る。

★A⇒B⇒C⇒Dの順に巻く。



韓国風ピリ辛焼肉

※ ■■■部分は折り目を付けるのみで、  
■■■部分は切り込みを入れます。

【1人前】 熱量514 kcal 塩分1.2g



福岡県は、有明海に面しており、のりの生産量が全国的にみても多いです。のりには食物繊維やたんぱく質（体の中で合成できない9種の必須アミノ酸すべて）が含まれており、栄養価の高い食材です。

のりを使ってお子さんとも楽しめるレシピを紹介します♪

粕屋町食進会 発行

## キンパ風四角おにぎり（野菜）

### 材料

4人分

- ・のり 4枚
- ・ごはん 400g
- ・塩 小1/4
- ・ごま油 小1
- ・ツナ缶 2個
- ・マヨネーズ 適量
- ・スライスチーズ 4枚

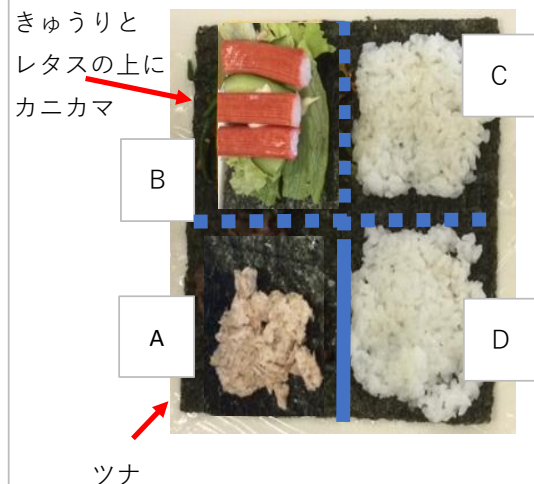
のりはあらかじめ袋から出してよく破れにくく包みやすいです。

- ・きゅうり 1本
- ・レタス 4枚
- ・カニカマ（ミニサイズ）12本
- ※カニカマは18cmサイズであれば4本

### 作り方

- ① ごはんにごま油と塩を混ぜて冷ます。
- ② のりは軽く4等分に折りたたみ広げて1箇所だけ中心まで切り込みを入れる。
- ③ ツナ缶は油を切り、マヨネーズであえる。
- ④ きゅうりは薄切りにする。
- ⑤ のりにごはんと具を並べて折っていく。
- ⑥ ラップできつく包んでおく。少し時間がたったらラップごと切る。

★A⇒B⇒C⇒Dの順に巻く。



※ ■■■部分は折り目を付けるのみで、  
— 部分は切り込みを入れます。

【1人前】 熱量334 kcal 塩分1.4g