

◆ おにぎらず(キンパ風)



具がたっぷりなので、ラップできつめに包むのがポイントです。
お子さんと一緒に作っても楽しめます♪

材料(1個分)

のり 1枚	ご飯 80g
【韓国風焼肉】		【ほうれん草】	
ごま油小さじ1	ほうれん草1/4束
牛肉30g		
焼肉のたれ大きじ1	【人参ナムル】	
		人参1/4本
【薄焼きたまご】		ごま油小さじ1/2
卵1個	砂糖小さじ1/4
砂糖小さじ1/2	醤油小さじ1/4
		白ごま少々

作り方

- 1 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。(——— 部分を切ります)
- 2 卵に砂糖を入れて、よく混ぜ、薄焼き卵を作る。
のりの1/4に収まるサイズに切る。
- 3 人参をごま油で炒め、砂糖、しょうゆで味付けをする。
白ごまを加えて混ぜる。
- 4 ごま油で牛肉を炒め、焼肉のたれを加え汁気がなくなるまで炒める。
- 5 ほうれん草は分量外の塩でゆで、2~3cm幅に切り、水気を絞る。
- 6 のりに、ご飯と具を並べて折っていく。
- 7 ラップできつく包み、少し時間をおいてラップごと切る。 ② →

1個あたり栄養価
エネルギー362kcal 塩分1.0g

