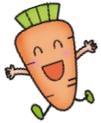


～ 韓国のり巻き～



材料名	4 本分	
白米	2 合	
水	360cc	
A	塩	小さじ 1/2
	ごま油・白ごま	各大さじ 1
牛肉切り落とし	200g	
ごま油	小さじ 1	
B	おろしにんにく	小さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 2
にんじん	1/2 本	
小松菜	2 束 (80g)	
千切りたくあん	80g	
焼きのり	4 枚	



<作り方>

- ① 米を炊飯し A を入れてよく混ぜ、4 等分に分けて冷ます。
- ② フライパンにごま油を熱し、牛肉と B を入れ汁気がなくなるまで炒める。
- ③ にんじんは 5cm 長さの千切りにし、ラップをして電子レンジ (600w) で 2 分加熱する。小松菜は根元を切り落とし、ラップをふんわりかけ、電子レンジ (600w) で 1 分加熱し、ペーパーで水気を拭き取る。
- ④ まきすのにりを置き、①の 1 本分のご飯を手前から 3/4 程度まで均一に広げる。
- ⑤ 広げた飯のやや下寄りに、にんじん→肉→たくあん→小松菜の順に 1/4 量を重ねてのせる。
- ⑥ まきすの手前を親指と人差し指で持ち上げ、他の指で具が動かないように押さえながら巻く。のりがなじむまで 5 分おき、濡れた包丁で食べやすい大きさ (8 切れ程度) に切る。

<6 人で分けた場合: エネルギー 299 キロカロリー・塩分 1.3g>

～カルシウムたっぷりサトイモもち～

材料名	4 人分	
里芋	250g	
万能ねぎ	2 本	
C	さくらえび	大さじ 1
	ちりめんじゃこ	大さじ 1
	白いりごま	大さじ 1
ピザ用チーズ	30g	
塩	小さじ 1/3	
片栗粉	大さじ 3	
油	大さじ 1	

<作り方>

- ① 里芋を茹でて、皮をむく。
(電子レンジで加熱しても、蒸しても OK です)
- ② 皮をむいたらボウルに入れて、フォークなどでつぶす。
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ ②に塩・片栗粉を加えて混ぜる。さらに C と③を加えて混ぜ、8 等分にして、平たい丸に成型する
- ⑤ フライパンに油を熱し、中火で両面を焼き色がつくまで焼く。

<1 人分: エネルギー 122 キロカロリー・カルシウム 106mg・塩分 0.8g>

万能ねぎを青のりにしてもおいしいよ☆

