

～いわしのキンパ～

材料名	6人分
いわし蒲焼缶	3缶(固形量で240g)
にんじん	100g
冷凍ほうれん草	220g
A	
ごま油	小さじ2
塩	ひとつまみ(0.5g)
サニーレタス	4枚(40g)
刻みたくあん	30g
ごはん(温かいもの)	600g
B	
ごま油	小さじ2
塩	少々(0.2g)
白いりごま	大さじ1
焼きのり	全形4枚

<1人分:エネルギー318キロカロリー・塩分1.1g>

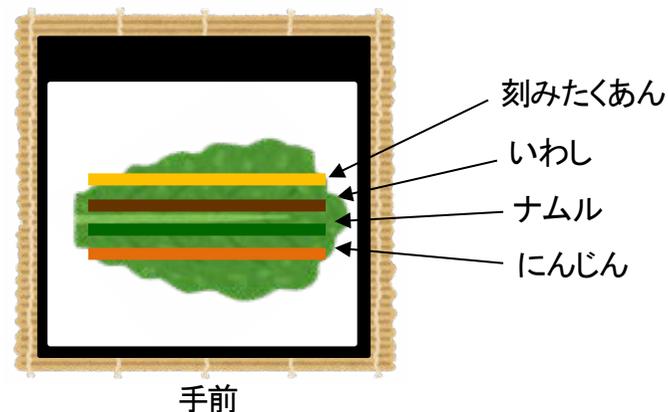
まきすがなければラップで代用できます♪

- ① 焼きのり1枚をひとまわり大きいラップの上のにのせる。
- ② 焼きのりにごはん、具材をのせる。
- ③ ラップで手前から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。
- ④ ラップの上から手で形を整える



<作り方>

- ① にんじんは皮をむき5cmの長さの千切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ② 冷凍ほうれん草を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で1分加熱し、水気をしぼり、Aの調味料と混ぜ合わせて、ナムルにする。
- ③ サニーレタスは洗って水気を切り、芯の部分をたたいてつぶしておく。
- ④ いわし蒲焼缶の中身を耐熱容器に移し、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱し、蒲焼の汁気を切る。
- ⑤ Bの調味料を合わせ、温かいごはん混ぜる。
- ⑥ 焼きのり1枚をまきすの上のにのせ、焼きのりの手前から4/5ほどにごはんの1/4量を薄く広げてのせる。
- ⑦ ⑥のごはんの中央に③のサニーレタスを広げ、その上に①のにんじん、②のナムル、④のいわし、刻みたくあんの順に1/4量ずつ横長に並べる。



- ⑧ 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き、上から手で形を整える。同様に3本巻く。
- ⑨ のりがなじむまで5分おき、濡れた包丁で食べやすい幅に切り分ける。

～かぼちゃ餅みたらしあん～

材料名	4人分
かぼちゃ	1/4個(240g)
片栗粉	大さじ4
牛乳	小さじ2
サラダ油	小さじ2
<みたらしあん>	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ4
片栗粉	小さじ1
水	大さじ2

<1人分:エネルギー121キロカロリー・塩分0.5g>

<作り方>

- ① かぼちゃは皮と種を取り除き、5cm角程度に切る。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ② かぼちゃがやわらかくなったらフォークでつぶし、片栗粉と牛乳を加えて混ぜる。
(※片栗粉は2、3回に分けて入れると混ぜやすい)
- ③ ひとまとまりになったら8等分にし、厚さ1cmの円形を作る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③のかぼちゃを並べ、両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤ 鍋にみたらしあんの調味料を入れ、弱火で煮詰めトロミがついたら④にかける。



冷凍かぼちゃを使うと時短になります。
円形だけでなく、♡や☆など好きな形で
作ってみてください。