



キンパ風おにぎらず



エネルギー
402
kcal

塩分
2.1
g

野菜量
101
g

(1人分)

材料 【2個分】

ほうれん草 …… 1/2束(100g)
 おろしにんにく …… 小さじ1/4
 しょうゆ …… 小さじ1/2
 砂糖 …… 小さじ1/2
 にんじん …… 80g
 ごま油 …… 小さじ1
 塩 …… 少々
 牛薄切り肉 …… 150g
 焼き肉のたれ …… 大さじ1
 サラダ油 …… 小さじ1
 のり …… 2枚
 ごはん …… 300g
 ごま油 …… 小さじ1
 たくあん …… 20g
 スライスチーズ …… 2枚

作り方

- 1) ほうれん草は3cm幅に切ってゆでる。水に取って冷まし、水気をよくしぼる。
- 2) ボウルにおろしにんにく、しょうゆ、砂糖を入れて合わせ、ほうれん草を和える。
- 3) にんじんは千切りにする。フライパンにごま油を熱し、にんじんをしんなりするまで炒めて塩で味をつける。
- 4) フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒めて焼き肉のたれで味をつける。
- 5) ごはんにごま油をふり、さっくりと混ぜ合わせる。
- 6) のり1枚を角を手前にして置き、中央にごはん1/4量を正方形になるように整えてのせる。
- 7) 刻んだたくあん、牛肉、にんじん、ほうれん草、チーズの順に層になるようにのせていく。最後にごはん1/4量をのせてラップで押さえて形を整え、のりで全体を包む。
- 8) 同様にもう1つ作り、それぞれ半分に切る。



対象

部活の前にしっかり食べたい中高生

Cooking Point

- 野菜のナムル、牛肉の炒め物は常備菜として作っておくと、手軽に作れます。
- 薄焼き卵も合います。