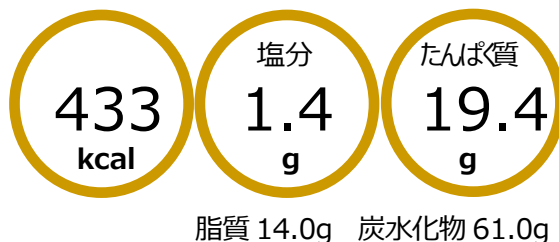


いろいろのり巻き

酢めしではなく、かるく塩を加えて作るため塩分を控えることができます。様々な色の食材を使い、いろいろがよく、食欲がわく1品です。豚肉や卵を使っているのと一緒にたんぱく質をとることもできます。



ひとり分あたりの 栄養価



●材料 (2人分・2本)

・ご飯 (炊いたもの) /塩	300g/少々	・溶き卵	1個分(50g)
・レタス	1枚(30g)	・砂糖/塩	ひとつまみ/少々
・豚もも肉薄切り	100g	・油	小さじ1
・ごま油	小さじ1	・焼きのり	2枚
・焼肉のたれ	小さじ2(12g)	・いりごま (白)	小さじ2
・しば漬け (刻み)	20g		

●作り方

- ① ごはんに塩を加え混ぜて冷ましておきます。
- ② レタスは一口大の大きさにちぎります。
- ③ フライパンにごま油をひき、豚肉を炒めて火が通ったら焼肉のたれを加えて味付けします。
- ④ 溶き卵に砂糖と塩を入れてよく混ぜ、2等分にします。卵焼き用のフライパンを使って細長い卵焼きを2本作ります。
- ⑤ ラップに焼きのりを1枚おき、①を半量のせ、奥2cmあけて広げます。中心より手前に④を1本と、②、③、しば漬けを半量ずつとりそれぞれ横に並べ、手前からラップごと持ち上げて奥のご飯のはじにつけるように巻きます。もう1本同様に作ります。1本を6等分に切り、器に盛り付け白ごまをふってできあがり。

※ 「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※ しば漬けがなければ、たくあんやにんじんに変えてもよいでしょう。

※ ④の卵焼きを作るコツ

フライパンの端 (長い方) に少量の卵を流し入れ、全体の1/3くらいに広げて細く巻き、芯を作ります。残りの卵を芯の下にも流しながら全体に広げ、手早く巻きます。