

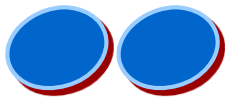
みんなでワイワイ!

韓国風のり巻き

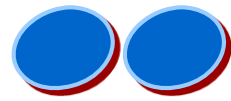


節分やひな祭りの季節。

今回は低たんぱくご飯を使って、「韓国風のり巻き」を作りました。中には初めてのり巻きを作る方もいましたが、切り分けたときの形に大盛り上がりでした。ごま油や生姜、ゆずを用いて塩分を2g未満に抑え、動物性たんぱく質を60%にしました。

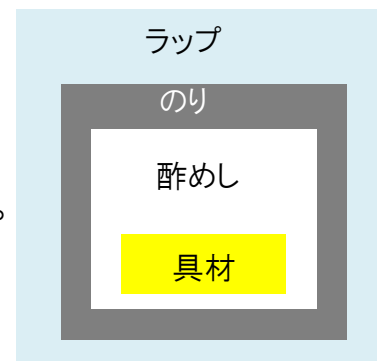


作り方



【韓国風のり巻き】

1. ほうれん草は水洗いして20分くらい水につけておく。
2. ほうれん草を茹でて、すりおろしたにんにくとごま油・塩・しょうゆで合える。
(ほうれん草は切らない)
3. 卵に砂糖を混ぜて、油をひいたフライパンで焼く(厚焼き・炒り卵どちらでもOK!)
4. にんじんは千切り後に下茹でし、きゅうりは細切りにする。
5. 付け合せのミニトマトは1/2にしておく。
6. パックのPLCご飯は封を開けずに、熱湯で12分加熱する。
7. すし酢を作る。鍋に酢と砂糖・粉あめをいれて溶かす。
8. ①に②と白ごまを入れて、切るように混ぜる。
9. ラップの上に、海苔を敷き、すし飯をのせる。
(注意1) すし飯は海苔の大きさの1割くらい小さくのせる。
10. その上に具材をのせて、手前からラップを使って巻く。
(注意2) 具はす飯の半分くらいまでの場所におく。
11. 1cm幅くらいの大きさに切る。



【揚げなすあんかけ】

1. なすは大きめの乱切りにして、水に20分くらいさらしておく。
2. なすの水をふきとり、油で素揚げする。
3. 豚バラ肉は4cmくらいに切り、片栗粉をまぶす。
4. 鍋にたれを入れ、煮立ったら①を入れて火をとおす。
5. 器に揚げなすと豚肉を盛り付け、たれをかける。
6. 最後に針しょうがをそえて完成。

【お吸い物】

1. 椎茸は水またはぬるま湯でもどしておく。
2. 春雨はお湯で固めに茹で、水切りしておく。
3. 糸みつばはさっと茹でて結ぶ。ゆずの皮は食べやすいように切っておく。
4. 茹でた春雨と結び糸みつばとゆず皮を椀種にする。
5. 鍋に千切りにした椎茸ともどし汁＋水＋調味料を入れ汁を作る。
6. 食べる直前にお椀に汁を注ぐ。



お品書き
○ 韓国風のり巻き
○ 揚げなすあんかけ
○ お吸い物

《分量》

献立	材料	分量 g	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カリウム g	リン g	塩分 g
韓国風のり巻き	PLCご飯 1/25	180	292	0.2	2	27	0
	穀物酢	10	3	0	0	0	0
	粉あめ	10	38	0	Tr	0	0
	砂糖	3	12	0	0	Tr	0
	白ゴマ	2	12	0.4	8	10	0
	ほうれんそう	30	6	0.7	207	14	0
	ごま油	2	18	0	Tr	0	0
	にんにく	1	1	0.1	5	2	0
	食塩	0.5	0	0	1	0	0.5
	しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
	卵	30	45	3.7	39	54	0.1
	砂糖	2	8	0	0	Tr	0
	油	4	37	0	Tr	Tr	0
	にんじん	10	4	0.1	28	3	0
	きゅうり	10	1	0.1	20	4	0
	焼きノリ	3	6	1.2	72	21	0
	ミニトマト	15	4	0.2	44	4	0
揚げなすあんかけ	なす	50	11	0.6	110	15	0
	油	5	46	0	Tr	Tr	0
	豚バラ肉	15	65	2	33	18	0
	片栗粉	0.3	1	0	0	0	0
	めんつゆ・ストレート	6	3	0.1	6	3	0.2
	水	15	0	0	0	0	0
	しょうが	2	1	0	5	1	0
お吸い物	春雨・乾	3	10	0	1	0	0
	しいたけ・乾	1	2	0.2	21	3	0
	糸みつば	2	0	0	10	1	0
	しょうゆ	1	1	0.1	4	2	0.1
	食塩	0.6	0	0	1	0	0.6
	水	120	0	0	0	0	0
	ゆず・果皮	1	1	0	1	0	0
合計			628	9.7	626	185	1.9