



【作り方】✂

- ① 温かいご飯にすし酢を加え、切るように混ぜる。
- ② オクラは塩でもんで洗い、アスパラ、いんげんはそれぞれ茹で、水に取って水気を切る。
- ③ 厚焼き玉子を作る。ポウルに卵をほぐし、塩、砂糖を加えて混ぜる。卵焼き器でサラダ油を熱し、溶き卵の半量を入れ向こう側から手前に巻く。溶き卵の残りを流し込んで同様に巻き、冷めたら細長く4本に切る。
- ④ すだれにのりを置き、奥に約2cm分のりを残し、①を均等に広げる。
- ⑤ ④の中央にお好みの具材を組み合わせて並べる。
(一例:まぐろ、オクラ、厚焼き玉子)
- ⑥ 手前から奥に向けて、ご飯の端を合わせるように巻き、押さえて形をととのえる。
- ⑦ すだれを外し、器に盛る。

材料(4人分・6本)

● ご飯	600g	● アスパラ(半分に切る)	4本
● すし酢	70ml	● にんじん(長さ5cmの千切り)	1/5本(40g)
● のり(1枚を2等分に切る)	3枚	● オクラ(ヘタを取る)	5本
● まぐろ	40g	● 水菜(長さ1/3に切る)	1株(45g)
● えび	80g	● 厚焼き玉子	
● サーモン(1cm角の長方形に切る)		● 卵	2個
	50g	● 塩	小さじ1/5
● でんぶ	40g	● 砂糖	小さじ2
● いんげん(筋を取る)	50g	● サラダ油	小さじ2

エネルギー(1人分)

462kcal

塩分(1人分)

3.0g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

**ここが
ポイント**

ご飯の端同士を合わせる要領で一気に巻くのが、きれいに仕上げるコツです。



エネルギー(1人分) **118kcal**
塩分(1人分) **1.7g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

【作り方】✕

- ① ボウルにaを入れ、よく混ぜておく。
- ② するめいかは内臓を取り除いて洗い、胴は約1cm幅の輪切り、足は2等分、エンペラは約1cm幅に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし②を約1分茹で、水に取って水気を切る。
- ④ ①に③、セロリ、ミニトマトを入れてさっと混ぜ合わせ、器に盛る。

材料(4人分)

- するめいか …………… 1杯
- ミニトマト(半分に切る) …………… 8個
- セロリ(筋を取り長さ4cmの短冊切り) …………… 1本
- 〔
- 酢 …………… 大さじ4
- 砂糖 …………… 大さじ4
- しょうゆ …………… 小さじ2
- a ● 塩 …………… 小さじ1/3
- ごま油 …………… 小さじ2
- 赤唐辛子(種を取り輪切り) …………… 1本
- ラー油 …………… 小さじ1/6
- 〕

おすすめ
アレンジ

甘酢に合う野菜は今回の材料の他にもにんじん、きゅうりなどがあります。いろんな野菜で作ってみましょう。



【作り方(1枚分)] ✂

- ① ボウルに卵を入れほぐす。
- ② ホットプレートを200度に熱し、豚肉2枚を広げて、塩、こしょうをして焼く。色が変わってきたら裏返してオイスターソースをうすく塗り、もやし、水菜を広げて乗せる。
- ③ ②を焼きながら①の1/4量をホットプレートに流し入れ、丸く薄く広げる。半熟になったら②を中央に乗せて包む。
- ④ 最後に③をひっくり返して器に盛り、マヨネーズ、ケチャップをかけ、青のりをふりかける。

材料(4人分)

- 豚肉ばらスライス(一口大に切る) …… 8枚(160g)
- もやし(5cmに切る) …… 1袋(250g)
- 水菜(長さ5cmに切る) …… 1株(45g)
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- オイスターソース …… 小さじ2
- 卵(ほぐす) …… 6個
- マヨネーズ …… 大さじ4
- ケチャップ …… 大さじ4
- 青のり …… 適量

エネルギー(1人分)

317 kcal

塩分(1人分)

1.8 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。



【作り方(1枚分)】✂

- ① 鍋にaを入れ、煮立ったら牛肉を加え、汁がなくなるまで煮る。
- ② 別の鍋で湯を沸かし、和風だしの素を入れてだし汁を作り、人肌に冷ます。
- ③ ボウルにお好み焼き粉、②、卵を入れて混ぜる。
- ④ ③の1/4量に青ねぎ、パプリカ1/8個分を加え混ぜる。
- ⑤ ホットプレートを200度に熱して④を入れ、片面約3分、裏返して約1分焼く。
- ⑥ 器に盛り、青ねぎをのせる。
お好みでポン酢やお好み焼きソースをつけてどうぞ。

材料(4人分)

- 青ねぎ(小口切り)…………… 200g
- パプリカ 赤(1cm角に切る)…………… 1/2個
- 牛肉切り落とし(一口大に切る)…………… 150g
- 〔 ●水 …………… 1/4カップ
- a ●砂糖 …………… 大さじ1
- 〔 ●しょうゆ …………… 小さじ2
- お好み焼き粉 …………… 200g
- 〔 ●和風だしの素 …………… 小さじ1
- 〔 ●水 …………… 200ml
- 卵(ほぐす)…………… 1個
- ポン酢 …………… 大さじ2
- お好み焼きソース …………… 大さじ2

エネルギー(1人分) **337** kcal
塩分(1人分) **3.5** g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。