



薄焼き卵で食べやすい！韓国風巻き寿司

～ご高齢者元気シリーズ～

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 561kcal 食塩相当量 1.8g



【材料(2人分)】

A	* ごはん	200g
	* ごま油	大さじ1/2
	* 塩	少々
	* 白いりごま	大さじ1
	* 溶き卵	2個分
B	* サラダ油	小さじ1
	* ほうれん草	2株
	* 人参	1/3本
	* ごま油	小さじ1
	* 塩	少々
	* 牛こま切れ肉	80g
	* 焼き肉のたれ	大さじ1
	* コチュジャン	小さじ1/2
	* 白いりごま	適量

【作り方】

- ①ごはんをボウルに入れて、Aを加え、切るように混ぜます。
- ②卵焼き用のフライパンに油を熱し、溶き卵の半量を流し入れ、薄焼き卵を作り冷ましておきます。
(同様にもう1枚作ります。)
- ③ほうれん草は流水で洗い、沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて1分ほどゆでたら冷水にとります。水気をしぼって、3cmの長さに切ります。
- ④人参は皮をむいて細切りにします。フライパンにごま油を熱し、火が通ったら塩で味をつけます。
- ⑤牛肉は2cm幅に切ります。フライパンで中火で炒め、肉の色が変わったら、Bを加え、3分ほど炒めます。
- ⑥巻きすの上にラップを敷いて②を1枚置きます。
その上に①を薄く均一に広げ、中央に③、④、⑤を横一直線になるように並べて巻いていきます。(同様にもう1本巻きます。)
- ⑦食べやすい大きさにカットし、お皿に盛り付け、白いりごまをかけます。

卵のはじの部分がかうまく付かない場合はマヨネーズを付けると固定されやすくなります♪



クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！



(株)P&S クックパッド



巻き寿司の海苔が噛み切れなくて食べにくい…

そんな時は薄焼き卵を使って巻くと、柔らかくて口当たりが良く食べやすくなります。幅広い世代の方が巻き寿司を楽しめますので、行楽弁当や節分の恵方巻きなどにもオススメです！

栄養士
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士