

2025年5月号

【料理名】にんじんだけキンパ



【献立】

豚バラ肉のチャプチェ

サニーレタスのキムチあえ

【調理時間】20分

【カロリー】184 kcal

【塩分】1.1g

【主材料】(2人分)

にんじん……大1本(200g)

A みりん……小さじ2

A しょうゆ……小さじ1

A おろしにんにく……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

ご飯……120g

焼きのり(全形)……1枚

いり白ごま……少々

【作り方】

1. にんじんは4~5cm長さに細く切る。
2. フライパンにごま油小さじ1を中火で熱して①を炒め、しんなりしたらAを加えて汁気がなくなるまで炒める。
3. 巻きすにのりを横長におき、奥と手前を1cmほどあけてご飯を薄く広げる。手前に②をのせて巻く。
4. 表面にごま油を薄く塗ってごまをふり、食べやすく切り分ける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。