

きんぴらのおむすび

エネルギー 397kcal たんぱく質 11.4g
脂質 6.7g 食塩相当量 0.7g



きんぴらに顆粒和風だし少々を混ぜ、おにぎりにする。
☆ラップで握り、真ん中をくぼませて具をのせると簡単です。混ぜてもおいしいです。

きんぴらのサンドイッチ

エネルギー 331kcal たんぱく質 13.8g
脂質 10.6g 食塩相当量 1.6g

パンを半分に切る。ポケット状になるように包丁で深く切り込みを入れ、マヨネーズ少々で和えたきんぴらをはさむ。
☆直角な2辺に切り込みを入れるとはさみやすく、こぼれにくいです。



参考に

レンジで きんぴら

☆材料 (2人分)

にんじん 中3/4本 ごぼう 1/3本 豚肉 60g
砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 酒 小さじ2 ごま 小さじ2

☆作り方

- 1 にんじん、ごぼうを千切りにする。
※ピーラーで細くむくようにすると簡単に千切りができます。
- 2 耐熱容器にごま以外の材料を入れて軽く混ぜ、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
- 3 底から2、3回混ぜてさらに2分加熱し、ごまをふる。