

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

新米サラダ手巻きずし

炊飯

材料（3人分）

| | |
|---------|--------|
| サニーレタス | 適量 |
| お好みの野菜 | 適量 |
| 新米 | 2合 |
| <肉みそ> | |
| 豚挽き肉 | 150g |
| おろし生姜 | 小さじ1/2 |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| 酒 | 大さじ1.5 |
| 赤味噌 | 大さじ4 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ4 |
| 水 | 大さじ3 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 胡麻油 | 小さじ1 |

作り方

<野菜>

①サニーレタスをちぎり、お好みの野菜（にんじん、きゅうり、大根、大葉、茹でたほうれんそうなど）を千切りにする。

<肉みそ>

①フライパンにサラダ油をひき、にんにく・生姜を炒め香りを出す。

②そこに豚挽き肉を入れほぐしながら、こしょう、酒を加え炒める。

③残りの調味料を加え水気が飛ぶまで炒める。

④最後に香りづけで胡麻油を加える。

<手巻きずし>

①サニーレタスに炊きあがった新米をのせ、その上に肉みそ、お好みの野菜をのせて出来上がり。

アドバイス

新米は水分を多く含んでいるため、少し水を減らして炊く事で新米の旨味を味わえます。

色々な野菜をトッピングすることで自分流にアレンジできます。

肉みそにお好みでトウバンジャンを加えると辛みのきいた味になります。

栄養価（1人当たり）

| | |
|----------------|-----------|
| エネルギー：553 kcal | 脂質：13.3 g |
| タンパク質：17.9 g | 食塩：2.7 g |

