

おいしいあんじょうレシピ

提供:愛知学泉大学

料理名	
キンパ風おにぎらず	
材料（2個分）	作り方
ごはん100g	①大豆ミートに調味料㊾を加えて、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、よく混ぜる（フライパンで炒めてもOK）。 ②にんじんを短冊切りにして、電子レンジ（600W）で1分加熱する。 加熱が終わったら、調味料㊾で和える。 ③チンゲン菜は茹でて一口大に切る。 ④卵を平らな耐熱容器に入れて溶き、電子レンジ（600W）で40秒加熱する。 ⑤ラップの上に焼きのり（1枚）をのせて、焼きのりの半分にごま油を塗る。 ⑥焼きのりの上にごはん、①④②③（各半量）の順にのせて包み、半分に切ったら完成。
大豆ミート（ブロック）60g	
チンゲン菜40g	
にんじん20g	
【調味料㊾】	
味噌小さじ1	
醤油小さじ1	
みりん小さじ1	
砂糖小さじ1	
卵2個	
焼きのり2枚	
ごま油小さじ1/4	
【調味料㊿】	
酢少々	
顆粒中華だし少々	
食塩少々	
ごま油1滴	

