

福女短が考えた



vege recipe

減塩キンパ

エネルギー417kcal (1人あたり)

お肉と人参のみに味をつけて、いつもたべるキンパより減塩に仕上げました。
ぜひご家庭で作ってみてください！



<材料> (4人分)

精白米	300 g (2合)	みりん	20 g
牛肉 (薄切り)	120 g	B 上白糖	2 g
サラダ油	4 g	酢	20 g
A 豆板醤	8 g	ほうれん草	80 g
上白糖	8 g	きゅうり	80 g
酒	28 g	卵	100 g (2ケ)
にんじん	80 g	焼海苔	4枚
ごま油	20 g	白ごま	1.2 g

- 1 米は炊いて冷ましておく。
- 2 薄切り牛肉・人参・きゅうりは、それぞれ細切りにする。
- 3 牛肉をサラダ油で炒め、最後にAを加えて馴染ませる。
- 4 にんじんをごま油で炒め、火が通ったらBを加えて混ぜ合わせる。
- 5 ほうれん草は、茹でたあと冷水にとって冷まし、よく水気を絞って2~3cmに切る。
- 6 卵は、溶いて焼き錦糸卵にする。
- 7 巻きすに海苔を置き、ごはんを手前3/4程度に均一に広げて、具をのせる。
- 8 手前から巻いて形を整える。(巻き終わりは下にしておく)
- 9 食べやすい大きさの輪切りにして、白ゴマを振りかける。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

