

シン!おむすび ～ここまで食べられるの!?!～



栄養価

エネルギー 517kcal

たんぱく質 17.5g

脂質 12.8g

炭水化物 87.9g

食塩相当量 2.3g

材料 1人分

- ・ ご飯 200g
- ・ キャベツの芯 40g
- ・ 鶏ひき肉 60g
- ・ 人参 30g
- ・ 焼肉のタレ 大さじ1と1/2
- ・ 油 小さじ1
- ・ ゴマと海苔 お好み



作り方

1. 事前に米は炊いておく。
2. キャベツの芯、皮がついたままの人参をよく水洗いし、みじん切りにする。
3. フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒め、ある程度火が通ったら2と焼肉のタレを加え炒める。
4. ご飯を用意し、3とお好みでゴマを入れ混ぜる。
5. 2等分にし、形を整え、お好みで海苔を巻いて完成。

POINT

- ・ キャベツの芯は極みじん切りにする
- ・ 捨てがちなキャベツの芯、人参の皮を使用し過剰除去を防ぐ
- ・ 余りがちな焼肉のタレを使用
- ・ キャベツの芯には葉の2倍のカリウム、カルシウムが含まれる