

食材2つだけ!

豚ひき肉

×

ほうれん草

子どもと楽しむ節分の恵方巻

お手軽キンパ

材料 (2本分)

豚ひき肉…………… 100g
ほうれん草…………… 1/2袋
ご飯…………… 300g
焼き海苔…………… 全角2枚

○ごま油…………… 小さじ2
○白いりごま…………… 小さじ1
焼肉のタレ…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ2

1 材料を切る

ほうれん草は塩茹でしてから水にさらす。水気を絞って3cmの長さに切る。温かいご飯に○を入れて混ぜる。

2 炒める

フライパンにごま油と豚ひき肉を入れて中火にかけ、ほぐしながら肉の色が変わるまで炒める。ほうれん草と焼肉のタレを入れて汁気がなくなるまで炒め、火を止める。

3 仕上げ

大きめに切ったラップの上に海苔をのせ(ザラザラした面が上)、海苔の奥側を3~4cm残した状態でごはんの半量を均一に広げる。中心よりやや手前に2の半量をのせ、手前のラップごと持ち上げ、隙間がないようにきつめにしっかりと巻く。同様にもう一本巻く。それぞれ食べやすいように半分の長さに切る。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索