

サニーレタスと春野菜のキンパ



3歳以上
向き


One point


ひき肉に子どもが苦手にしがちな大豆としいたけをみじん切りにして加えました。それによりカロリーを低めに抑え、カルシウム等をより多く摂れるようにしました。大人だけで食べる場合はキムチを入れたり、甜麺醤の代わりに豆板醤を使ってもおいしく頂けます。

1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：145kcal 塩分：0.8g 野菜の量： 

(子ども用) カロリー：72kcal 塩分：0.4g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

材料(大人2人分+子ども1人分)

ごはん	150g	塩	ひとつまみ
サニーレタス	4枚	新にんじん	20g
ごま	適量	豆もやし	20g
焼きのり	1枚	たけのこ	20g
豚ひき肉	10g	甜麺醤	小さじ1/2
大豆(水煮)	10g	薄口醤油	小さじ1
しいたけ	1本	酒	小さじ1/2
生姜	一片	ごま油	小さじ1/2

つくり方

1. サニーレタス、にんじん、豆もやしは水洗いする。にんじんは皮をむき、千切りに、たけのこも千切りする。大豆、しいたけ、生姜はみじん切りにする。ごはんにごまと塩をあらかじめ混ぜ合わせておく。もやしとたけのこは湯がき、火が通ったら水気をきっておく。
2. フライパンにごま油をいれ、温める。そこへ豚ひき肉、大豆、しいたけをいれ火が通るまで炒める。全体に火が通ったら、酒、醤油、甜麺醤で味を調える。
3. 巻きすにのりをのせ、その上に、1)のごはん、サニーレタス、2)、3)、にんじんを並べてきつめに巻く。食べやすい大きさに切れば出来上がり

