

ダイニングメニュー

夏にぴったりのおもてなしメニュー

茶そばの海苔巻



■材料〈4人分(3本分)〉

茶そば(乾麺)……………200g
 牛肉うす切り(バラ)……………160g
 焼肉のたれ……………50ml
 たまご……………2個
 塩……………少々
 にんじん……………60g
 レタス……………2枚
 マヨネーズ……………大さじ4~
 焼きのり……………全型3枚

■作り方…調理時間約25分

- ①茶そばは3等分にし、片方の端を調理糸または、輪ゴムで束ねてゆで、冷水に取り、水気を切る。調理糸または、輪ゴムで留めた部分は切り落す。
- ②フライパンで牛肉を炒め、焼肉のたれをからめる(油はひかない)。
- ③ボウルにたまごを割りほぐし、フライパンでうす焼たまごを焼き、細切りにし、錦糸卵をつくる。
- ④にんじんは千切りにして塩ゆでし、冷水に取る。レタスは長めにちぎる。
- ⑤巻きすに焼きのりを広げ、①ののりしろ分あけて広げ、水気を切った④のにんじん・③・②・マヨネーズ・④のレタスの順にのせて巻き、食べやすい大きさに切る。



- ・レタスは長めにちぎり、最後にのせて他の具材をおさえながら巻くと巻きやすいです。
- ・のりしろを長めにとると、ひと口サイズに仕上がります。

食事バランスガイド



1人あたり: 395 kcal

主食 0.5 (SV)
 副菜 0.5 (SV)
 主菜 1.5 (SV)
 牛乳・乳製品 0 (SV)
 果物 0 (SV)

