

# ライスサンド



焼き海苔はかみ切りにくいので  
かむ力に合わせて使ってね。  
はさむ具は、きんぴらごぼうや  
ひじきの煮ものでもOK。

## 材 料 2人分

牛肉 … 50g  
しょうが(せん切り)  
… 小さじ1  
たまねぎ … 1/2個  
梅干し … 1/2個  
ごはん  
… 中茶碗2杯(280g)  
焼き海苔 … 1枚  
青じそ … 2枚  
酒 … 大さじ1/2  
ごま油 … 小さじ1  
砂糖 … 大さじ1/4  
しょうゆ … 大さじ1/4  
みりん … 大さじ1/4

## 作 り 方

- ①牛肉に酒をもみこむ。
- ②フライパンにごま油、しょうがのせん切りを入れて熱し、香りが出てきたら薄切りのたまねぎを加え炒める。
- ③さらに①を加え、肉の色が変わってきたら、砂糖としょうゆを入れ、火が通ってきたらみりんを入れて、煮汁をからめる。
- ④梅干しを叩いたものをごはんにまぜる。
- ⑤ラップに半分に切った焼き海苔を置き、ごはん1人分(140g)を広げ、右半分に青じそと肉の半量をのせ、左半分のごはんがのった焼き海苔をかぶせてサンドし、ラップで形をととのえる。

## 一 人 分 栄 養 価

● エネルギー	365kcal
● たんぱく質	9.0g
● 脂 質	8.0g
● 食塩相当量	0.8g