



韓国風のり巻

栄養価/エネルギー 395kcal
(1人分) 塩分 2.4g



今回ご紹介する料理は韓国風の具を日本のすし飯で巻き込んだものです。ごまの風味とすし飯のさっぱり感とがほどよく合わさった一品です。

■材料 (4人分)

- のり.....全型4枚
- 米・水.....各1と1/2カップ
- 酒.....小さじ2
- だし昆布.....10cm
- ほうれん草.....1/2束
- ③ すり白ごま.....小さじ1
- ごま油・薄口しょうゆ.....各小さじ1/3
- 牛肉.....100g
- ④ 長ねぎみじん切り.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1/2
- ⑤ ごま油・しょうゆ.....各小さじ2
- 酒・すり白ごま.....各小さじ1
- 塩・こしょう.....各少々
- 干し椎茸.....4枚
- 砂糖.....大さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ2
- ⑥ みりん.....小さじ1/2
- すり白ごま.....小さじ1
- 塩・こしょう.....各少々
- 人参(20cm長さ).....1/2本
- ごま油.....少々
- ⑦ 卵.....2個
- 塩.....少々
- ごま油.....小さじ1

■作り方

- ① すし飯は、米を洗い、水、酒、昆布を加えて炊き、合わせ酢(酢/大さじ2、砂糖/小さじ2、塩/小さじ1/2)を混ぜる。
- ② ほうれん草は塩ゆでして水にとり、水気を絞って③と和える。
- ③ 牛肉は④をからめ、フライパンで炒めて脂をきり、細かく切る。
- ④ 干し椎茸は、戻して水気を絞って軸を除き1cm幅に切って⑤と和える。ごま油で炒めて塩・こしょうで調味する。
- ⑤ 人参は5mm角の棒状に切って塩をふり、ごま油を熱して炒める。
- ⑥ 卵はほくして塩を加え、フライパンにごま油を熱して焼く。1cm角の棒状に切る。
- ⑦ のりは軽くあぶり、のりの裏を上にして、縦長におき、すし飯と具を巻いていく。

****ワンポイント****
具に肉も卵も野菜も使うので彩りも美しく、たいへん栄養バランスの良いのり巻です。
作り方で特に難しいところはありません。「韓国料理?難しそう...」と言わずに、ぜひ気軽にチャレンジして下さい。日本ののり巻とは一味違う新鮮さを味わってください。

【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会(Bグループ) 高柳和美さん、佐藤泰子さん、丸山八重さん、森口栄子さん、中野宜子さん

クリスマス大集会に 大勢の子どもたちが参加

お笑い集団NAMARAが
みんなに笑顔をプレゼント!



▲サンタさんからのプレゼントに子どもたちはニコニコ

外の雪景色がクリスマスの気分を盛り上げる先月14日、「クリスマス大集会」が村民体育館で行われ、約350人の親子が参加しました。
火の神が灯すキャンゲルと参加者のペンライトが幻想的な雰囲気を出し、岩室村ジュニア合唱団による「きよしこの夜」で幕開け。お笑い集団NAMARAの楽しいトークやマジック、パールの妙演技でおおはしゃぎの子どもたちは、花育成金の楽しいゲームで盛り上がった後、音楽のあるサンタクロースさんからプレゼントを受け取り、一足早いクリスマスを楽しんでいました。



▲華麗なバルーンアートでみんな大喜び