

朝ごはんレシピ

ごはんとおかずが一緒にとれて食欲のない朝にもおすすめ♪

おりたたみキンパ (韓国式のり巻き)

好きな具材をのせてパタパタ♪ 楽しく作ろう!



材料 1個分

- | | | | |
|--------------------|-----------------|----------------|--------------------|
| 全型のり……………1枚 | 塩……………少々 | | |
| ごはん…茶碗1/2杯 (約100g) | 細切りたくあん……………10g | | |
| 焼肉 | ナムル | 牛薄切り肉……………50g | にんじん……………20g |
| | | みりん……………大さじ1/2 | ほうれん草……………50g |
| | | しょうゆ…大さじ1/2 | 鶏がらスープの素…小さじ1/4 |
| | | 砂糖……………小さじ1/2 | 白いりごま…小さじ1/2 |
| 卵焼き | ナムル | たまご……………1個 | ごま油……………小さじ1/2 |
| | | 砂糖……………小さじ1 | 塩……………少々 |
| | | 塩……………少々 | すりおろしにんにく |
| | | 油……………小さじ1/2 | すりおろししょうが……………お好みで |

具材の準備

- のり…写真の点線部のように、1か所切り込みを入れる。
- ごはん…塩を少々ふり2等分する。
- 焼肉…肉を炒めて調味料を加え、汁気を飛ばすように炒める。
- 卵焼き…卵を割り入れ味付けをする。油を温めたフライパンに卵液を流し入れうすやき卵を焼く。四方から折りたたんで冷ます。
- ナムル
 - ① にんじんは長さ4~5cmの千切りにする。ほうれん草は根元を切り落とし長さ4~5cmに切る。
 - ② 耐熱容器に①を入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで1分程度加熱する。(加熱時間は機種により異なるため、様子を見て加減してください)
 - ③ ザルにとり水で冷やし、しっかり水気を切ってから濃い目に味付けをする。

作り方

1 ラップの上のにりをのせ、すき間をあけて具材を並べる。

から揚げ、ツナ、ハム、チーズ、キムチ、レタスなど好きな具材をのせてパタパタ♪ 組み合わせは無限!!



2 ①→②→③→④の順に矢印の方向におりたたみ、ラップで包んでなじませる。



ごはんを1か所にまとめてのせてもOK

3 ラップの上からカットする。

切らずにそのままでも◎



できあがり!

練乳ミルクプリン

牛乳を使ったひんやりデザートでリフレッシュ!!

成長に欠かせないカルシウム! 夏休みも1日コップ1~2杯分の牛乳をとろう

材料 プリンカップ5個分

- | | |
|---|------------------------|
| A | 牛乳……………400ml |
| | 練乳 (コンデンスミルク) ……大さじ3~4 |
| | 粉ゼラチン……………5g |
| | 水……………大さじ2 |
| | みかん…1缶 (固形量100g) |

作り方

- ① ボウルに水を入れ、粉ゼラチンをふり入れふやかしておく。みかん缶は汁を切っておく。
- ② 鍋にAを入れ沸騰直前まで温め、①のゼラチンを入れ溶かしながらよく混ぜる。
- ③ 器に流し入れ、粗熱が取れたらみかん缶を入れ冷蔵庫で冷やし固める。

夏休みに親子で一緒に作ってみませんか。

