

レシピLv.3 福岡のり巻き弁当

～県産品盛りだくさんのTHE・福岡弁当～



福岡のりと博多和牛のおにぎらず 作り方

- 1 牛肉ときんぴらごぼうを耐熱容器に入れ、めんつゆをかけ、ラップをして電子レンジで加熱する。(500W4分)
- 2 のりの真ん中下半分に切れ目をいれる。
- 3 ごはんをのりの右上、右下に四角く平たく盛り、左上に牛肉きんぴら、左下にレタスを平たく置く。レタスにマヨネーズをかける。
- 4 左下のレタスをのりと一緒に左上の牛肉きんぴらの上にたたむ。続いて右にたたみ、下にたたむ。
- 5 ラップで、ぴったりきつめに包んでしばらく置き、包丁で半分に切る。

はかた一番どりのナゲット 作り方

- 1 豆腐をキッチンペーパーでつつみ、しばらく放置して水切りをする。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、豆腐、鶏ガラスープの素をいれ、よくこねて3つに分けておく。
- 3 フライパンに油をひき、②を小判型にして両面焼き目がつくまでしっかり焼く。
- 4 盛り付けてケチャップをかける。

博多なすとトマトのピクルス 作り方

- 1 なすを5mm程度の厚さで半月切りにする。
- 2 ミニトマトにつまようじで何か所か穴をあける。
- 3 大葉(青しそ)は縦長半分に切り、さらに横方向に細切りにする。
- 4 ①～③をビニール袋に入れ、あらかじめ混ぜて置いた砂糖、酢、ブラックペッパーを入れ、よくもみこみ、空気を抜いて袋をしばって10分程度おく。

福岡のりと博多和牛のおにぎらず 材料

ご飯	100g
福岡のり(全型)	1枚(3g)
博多和牛(もも肉)	50g
めんつゆ(ストレート)	小さじ1(5g)
きんぴらごぼう(市販)	40g
マヨネーズ	小さじ1(4g)
リーフレタス	20g

はかた一番どりのナゲット 材料

はかた一番どり(ひき肉)	40g
木綿豆腐	40g
鶏ガラスープの素(減塩)	小さじ1/2(1.3g)
片栗粉	小さじ1(3g)
油	小さじ1/2(2g)
ケチャップ	小さじ1(6g)
サラダ菜	15g

博多なすとトマトのピクルス 材料

博多なす	60g
ミニトマト	1個(10g)
大葉(青しそ)	1枚(1g)
酢	20g
砂糖	小さじ2/3(2g)
ブラックペッパー	少々

栄養価計算

エネルギー	655kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	22.0g
炭水化物	85.9g
食塩相当量	1.5g

この料理の
ポイント!

具沢山で栄養バランスの
よいのり巻き

豆腐入りのナゲットで
冷めてもふんわり食感に

山登りで疲れたときに嬉しい
酸味のさわやかなピクルス