

きんぴらのラップサンド

食材名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)	炭水化 物 (g)	食塩相 当量 (g)	カリウ ム (mg)	リン (mg)
ジンゾウ先 生のでんぷ ん薄力粉	50	180	0.1	0	44.5	0.1	5	16
オリーブ油	4	37	0	4	0	0	0	0
水	25							
にんじん	30	11	0.2	0	2.6	0	81	8
ごぼう	30	20	0.5	0	4.6	0	96	19
ごま油	5	46	0	5	0	0	0	0
しょうゆ	5	4	0.4	0	0.5	0.7	20	8
砂糖	10	38	0	0	9.9	0	0	0
酒	10	11	0	0	0.5	0	1	1
七味唐辛子	0.3	1	0	0	0.2	0	8	1
マヨネーズ	15	105	0.2	11.3	0.7	0.3	3	5
鶏むね肉	20	24	4.9	0.4	0	0	42	30
サニーレタ ス	10	2	0.1	0	0.3	0	41	3
わさび(練 り)	1	3	0	0.1	0.4	0.1	3	1
バター(有 塩)	2	15	0	1.6	0	0	1	0
合計		496	6.6	22.5	64.2	1.2	299	91

ボールに薄力粉とオリーブ油を入れ、水を少しずつ加えながらヘラで押し付けるようによくこねる。

を2等分してのし棒で丸く伸ばしフライパンで両面を焼いて乾燥しないようにラップに包んでおく。

小鍋にごま油とできるだけ細切りにしたにんじんとごぼう（アクを抜いておく）を入れて炒める。

火が通ったら、しょうゆ、砂糖、酒を加えて汁気がなくなるまで炒める。

鶏肉は耐熱容器に入れ軽くラップをして加熱し細く裂いておく

粗熱をとった にマヨネーズと七味唐辛子、 を加えて和える

バターは電子レンジで10秒ほど温めて柔らかくし、わさびと混ぜる

に を塗り、レタスをひいて の具をおきクッキングシートにのせてきつめに巻く

《ワンポイントアドバイス》

きんぴらはおかずの残りや惣菜でもOK□塩分にだけ注意)

わさびバターが味の決め手です

生地は丸く伸ばさなくても大丈夫。何とかかなります



「オトクッキング倶楽部レシピ20230519」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16