

⑩コリアンいなり

材料（10個分）

| | |
|----------|-------|
| 油揚げ | 5枚 |
| ●酒・みりん | 各大さじ2 |
| ●水 | 300cc |
| ●砂糖 | 大さじ1 |
| ●しょうゆ | 大さじ3 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 人参 | 1/4本 |
| もやし | 1/2袋 |
| 牛もも肉 | 100g |
| キムチ | 100g |
| 焼肉のたれ | 大さじ2 |
| コチジャン | 大さじ2 |
| もち米 | 1合 |
| 白いりごま | 大さじ2 |
| 糸唐辛子 | 適量 |
| パクチーなど青み | 適宜 |



作り方

- ① 牛肉、人参、キムチは細切りする。もち米は同量よりも少し少なめの水で硬めに炊く。
- ② 油揚げは半分に切り、袋状に開く。熱湯で1分ゆで油抜きし、ざるに上げ粗熱がとれたらしっかり絞る。
- ③ 鍋に●印を入れ熱し、②を入れ落とし蓋をし、途中ひっくり返し煮含める。
- ④ 深めのフライパンにごま油を熱し、牛肉、人参を炒める。もやし、焼肉のタレ、コチジャンを加えしっかりと炒める。
- ⑤ ①で炊いたご飯に、④を汁ごと加え、白いりごまも加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ③汁気を絞りながら、⑤を適量詰める。
- ⑦ 器に盛り、糸唐辛子、パクチーなど青みを飾る。

いなり1個分栄養価

| | | | | | |
|-------|--------|-----|------|----|------|
| エネルギー | 160kal | 蛋白質 | 6.5g | 塩分 | 1.1g |
|-------|--------|-----|------|----|------|