

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
-------	--------	-----	------	----	------