

2021年11月11日

みなさん、こんにちは😊

武田ファミリーファームさん訪問に続き、武田さんがつくられた「サンチュ」を使ったレシピを紹介します！



サンチュはレタスの仲間ですが、βカロテンを多く含むので緑黄色野菜に分類されます。活性酸素を取り除き、抗酸化作用にも役立ちます。免疫力向上、視力の維持の効果も期待できます。

サンチュと言えば焼肉や韓国料理が頭に浮かびました！（単純ですかね😅）

シャキシャキの新鮮なサンチュで、最近人気のキンパを人気のおにぎらずでつくりましたよ～

おにぎらずは巻きずしより簡単ですし、お子さまでも作ることができるうえ、いろんな具材でのバリエーションが楽しめますね！ おかずとご飯と一緒に食べれて最高です😊

キンパは韓国の巻きずしですが、バランスの良い具材で美味しいですね。今回は人参・きゅうり・沢庵・牛肉を使いましたが、ほうれん草やキムチを使っても美味しそうですね。色々工夫して作ってみてください。

人参も目の網膜に良いよされており、気を巡らせ胃腸の働きを助けますよ。

では作り方です。

## 【材料】2個分

サンチュ 6枚

沢庵 25g

人参 45g

きゅうり 45g

牛肉 80g

ご飯 200g

焼き海苔 2枚

ごま油 少々

焼肉のたれ 小さじ2

ガラスープの素 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

白ごま 適量



## 【作り方】

- ①人参は千切りにして耐熱容器に入れレンジで2分加熱する。取り出したらごま油としょうゆを入れ、白ごまも入れて混ぜる
- ②きゅうりを千切りにしガラスープの素を入れ混ぜてる
- ③フライパンにごま油をしき牛肉を炒めて焼肉のタレで味付ける
- ④ご飯にごま油、白ごまを入れ混ぜておく
- ⑤ラップの上に海苔を広げ下側の真ん中半分までハサミで切り込みを入れる

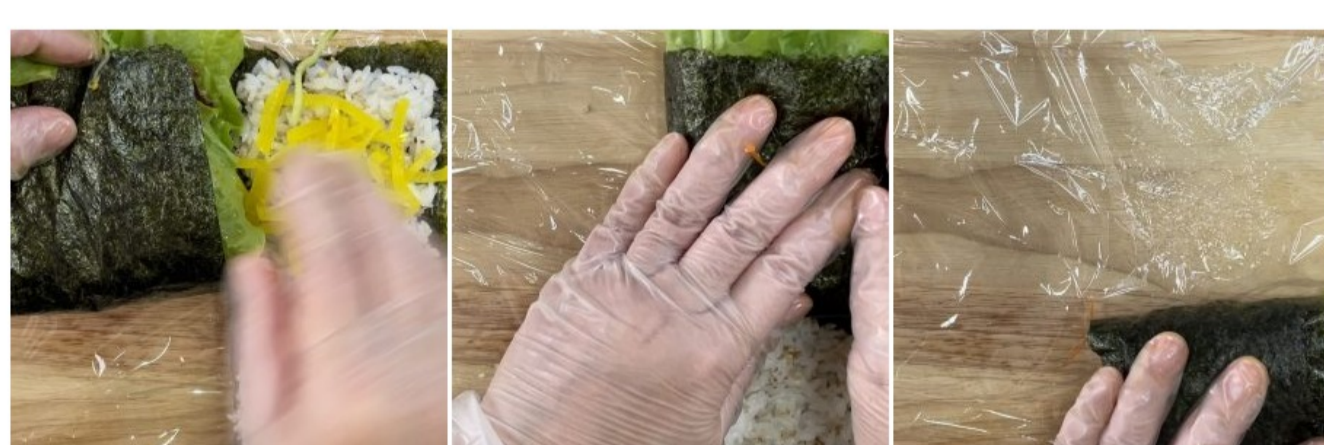


⑥ご飯の半量を右側上下の4分の1に広げる

※あまり分厚いとあとで上手くたためないで注意

⑦左側下にサンチュを広げその上に人参と牛肉をおき、左側上にもサンチュを広げきゅうりをおく。右側上のご飯の上にたくあんを広げる

⑧左側下から、上一右横一下向けに順番に折りたたむ。そのままラップで包み形を整える



⑨ラップをしたまま、真ん中から切って出来上がり！



ぜひお試しください！