

ピリ辛肉みそのレタス巻き寿司



《材料》

| | |
|------|--------|
| 豚ミンチ | 100 g |
| レタス | 1 枚 |
| ごま油 | 適量 |
| 焼き海苔 | 1 枚 |
| ごはん | 茶碗 1 杯 |

(調味料)

| | |
|--------|--------|
| みそ・醤油 | 各大さじ 1 |
| 砂糖・豆板醤 | 各大さじ 1 |

《下準備》

- ①レタスを 2 cm ~ 3 cm 幅に切る。

《作り方》

1. フライパンにごま油を敷いて豚ミンチを炒める。
2. 豚ミンチに火が通ったら、味噌、醤油、砂糖、豆板醤で味付けする。
3. 焼き海苔にご飯を薄く敷いて手前の方にレタスと豚ミンチを乗せる。
4. くるくる巻いて形を整え、食べやすい大きさに切る。

オススメポイント

- ・豆板醤と砂糖の量を調節することで、大人から子供まで楽しめます。
- ・お弁当にもおすすめです。太巻き風に巻くもよし、手巻き風に巻くもよし。
- ・ネギ、キュウリ、カイワレ大根などお好みの野菜でアレンジしてください。