

電子レンジでできる

お弁当レシピ

～電子レンジでできる弁当 《ビビンバ風韓国のり巻き》～



2010年11月号 掲載
「お弁当箱には幸せいっぱい」を
作ってみました！！



ビビンバ風韓国のり巻き (1人分545kcal)

- ①耐熱ボウルに卵1個と牛乳大さじ1を入れ、溶きほぐす。
- ②ふんわりとラップをして、電子レンジで1分加熱。
- ③取り出して、泡だて器で勢いよく混ぜて、いり卵を作る。



- ④耐熱ボウルに長ネギ3cmのみじん切り、おろしにんにく少々、すりごま大さじ1、砂糖・醤油・酒・ごま油各大さじ1/2と合い挽き肉50g入れて混ぜる。
- ⑤にんじん3cm分の細切りと、絹さや6枚の千切りを加えて混ぜる。
- ⑥ふんわりラップで電子レンジで2分加熱して冷ましておく。



- ⑦まな板にラップを敷き、焼きのりの1枚のせる。
- ⑧向こう側と手前各3cmほど残し、ごま油小さじ1をハケで塗る。
- ⑨ごはんお茶碗1杯分を平らに広げ、手前に③と⑥を2列に並べてのせる。
- ⑩手前ののりを具に被せて押さえ、ラップを持ち上げてクルクルと巻く。
- ⑪少しなじませて、好きな大きさにカットして完成！！



プラスもう1品 ♪ ロースハムのアレンジ 3種



お花ハム

- ①ハムを半分折る
- ②縦に5mm幅で切り込みを入れる。
- ③端からクルクルと巻く。



リボンハム

- ①上下を1cm程切りおとす
- ②真ん中を下からつまんでリボンの形に整える
- ③①で切ったハムを真ん中に巻き、ピックを刺す

ハムとチーズのミルフィーユ

- ①ハムとチーズを重ね、4等分に切る。
- ②全て重ねて、更に4等分し、ピックを刺す。

