

Sausage



季節のレシピ 2月

<カロリー総計・1人分>
エネルギー 377kcal

韓国風ウィンナー恵方巻き

材 料 ウィンナーソーセージ……………6本 コチュジャン…………… 小さじ1
太巻き2本 のり……………2枚

<4人分>

[ごま酢飯] 炊きたてご飯 1.5合、すし酢 大さじ3、すりごま 大さじ1/2

[厚焼き玉子] 卵 2個、砂糖・水 各小さじ1、塩 小さじ1/4、植物油 少々

[ナムル] にんじん 1/2本、春菊 10本

[A] おろしにんにく 1かけ分、塩 小さじ1/2、ごま油 小さじ2

- 作り方**
- 1.炊きたてのご飯にすし酢とすりごまを加え、うちわで冷ましながらさっくりと混ぜ合わせる。ウィンナーはゆでておく。
 - 2.厚焼き玉子を焼く。卵を割りほぐして、砂糖、水、塩を加えて混ぜ合わせる。卵焼き器に植物油をうすく伸ばし、卵液を流し入れて厚さ1.5cmほどの厚焼き玉子を焼く。冷めたら棒状に4等分に切り分ける。
 - 3.にんじんは皮をむいて細切りにし、さっとゆでる。春菊はさっとゆでて1cm幅に刻む。ボウルに[A]を合わせ、その中によく水けを拭き取ったにんじんを入れ、和えてまた取り出し、次に春菊を入れ、和えて取り出す。
 - 4.巻きすにのりを置き、太巻きを2本作る。1のごま酢飯を半量ずつ広げ、2の玉子2本ずつと、両端を切り落としてコチュジャンを塗ったウィンナー3本ずつ、3のナムル2種の半量を横一文字に並べ、巻きすですっかり巻く。包丁で2cm幅に切り分ける。