

いりこひじき入り肉みその韓国風野菜巻き（調理時間：約15分）



★エネルギー：239キロカロリー  
★塩分：1.4グラム

材料（4人分）		作り方
芽ひじき（干し）	大さじ6	①フライパンに分量の水とひじきを入れて中火にかけ、沸騰したら火を止めてフタをし、そのまま5分置く。 ②ひじきがふっくらしたら、フタで押さえながら湯を捨て、再び中火にかける。 ③水気がなくなったらごま油と豚ひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、いりこは縦に長く割いて入れ、さらにしっかり炒める。 ④よく炒まったら、みそとはちみつ、コチュジャンを加えよく混ぜる。 ⑤サニーレタスは食べやすくちぎり、水菜は3cmの長さに切り、④とともに器に盛る。
水	1カップ	
ごま油	大さじ2	
豚ひき肉	200g	
いりこ	約40匹	
*頭と腹を取り除く		
みそ	大さじ2	
はちみつ	大さじ2	
コチュジャン	大さじ1	
サニーレタス	6枚	
水菜	1把	