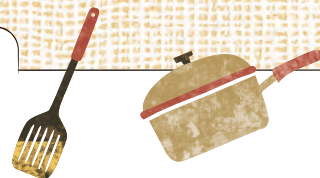


地産地消レシピ



握らないのが今風！ おっ！米サンド

ピカピカの新米はそのまま食べるのが至福~ですが、
巷で流行りの握らないサンド風アレンジもなかなかですよ！
甘めの出汁巻き卵を中心に、よく合う具材3つをご紹介します。
ボリューム満点で、食卓の主役になれるレシピです！



レシピ・写真 森 映子

Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフード
コーディネーター。企業やカフェのメ
ニュー開発や、販売促進用のフード
スタイリングなどを手掛ける。技巧
を凝らしたトーストアートがインス
タグラムで注目を集め、現在フォロ
ワー数4万人。

インスタで
Check!



材料(3個分)

ご飯…300g(米約1合分) 手巻き海苔…3枚
[出汁巻き卵] 卵…3個、A(出汁汁…大さじ3、砂糖…大さじ1、
酒…小さじ1、薄口醤油…小さじ半分)、油…適量
[ランチョンミートサンド] ランチョンミート缶詰…40g
[ツナサンド] ツナ水煮缶…70g、B(マヨネーズ…小さじ1、
焼肉のタレ…小さじ半分)、グリーンレタス…適量
[肉味噌サンド] 豚ミンチ…150g、C(味噌…大さじ1、みりん…
大さじ1、酒…大さじ1、醤油…小さじ1)、カイワレ…適量
※ツナは約2個分、肉味噌は約4個分の作りやすい分量です

MEMO

- 鉄板ネタのランチョンミート&出汁巻き卵は、沖縄のソウル
フード「ポーク卵おにぎり」のアレンジで若者に大人気!
- ツナはマヨネーズに焼肉のタレを加えることで照り焼き風の味
付けに。肉味噌はしっかり目の味でコクウマです。
- 出汁巻き卵は味・色合い・人気のにも絶対定番ですが、他に
もいろんな具材で試してみてくださいね。
- ラップやペーパーで包むと可愛くてお弁当にもgood!



作り方

- ① ボウルに卵とAを入れてよく混ぜる。
十分な油をひきながら出汁巻き卵を作り3等分にしておきます。
- ② ランチョンミートは薄くスライスし、
油をひかずにフライパンで両面をよく焼きます。
- ③ ツナはよく水気を切りBで和えておきます。
- ④ 肉味噌はフライパンで豚ミンチを油無しで炒め、
色が変わったらCを入れ汁気がなくなるまで炒めます。
- ⑤ 3枚の海苔の上に100gずつご飯を広げ、
手前の半分に具材のをせ、真ん中で半分に折りたたんだら完成!
ツナ&レタス、肉味噌&カイワレは
具材の量とグリーンの見え方を調整してくださいね。

3個

約1,125kcal*

※出汁巻き卵の油は大さじ1、レタス10g、
カイワレ8g、ツナと肉味噌は1個分として
熱量をアプリで計算しています