



## 牛肉とかんぴょうの のりまき寿司

Beef and Kanpyo Sushi Roll

繊維質の多いかんぴょうと  
牛肉、にんじん、きゅうりをすし飯で  
巻いた、栄養のバランスが良い  
健康海苔巻きです。

寿司めし-----

米 2カップ  
水 2½カップ  
米酢 60cc  
砂糖 大さじ4  
塩 小さじ½

のり

きゅうり千切り 適宜 人参千切り 適宜  
照り焼き風牛肉 適宜(P27参照)  
かんぴょう旨煮 適宜(P23参照)  
白胡麻 適宜

1.よく研いで水気を切った米をクック膳に入れ、水を加えて1時間以上浸しておく。  
2.1に米酢、砂糖、塩を加えてよく混ぜ、中フタを「開」の位置にして、外フタをして電子レンジで**18分**加熱する。  
3.まきすを広げてのりを敷く。上に2の寿司めしをのせて中央にかんぴょう、きゅうり、人参千切り、牛肉照り焼きを並べ、白胡麻をふる。手前からしっかり巻いていき、巻いたら2cm幅に切る。



## かんぴょうの旨煮

Simmered Kanpyo

クック膳なら簡単にかんぴょうの中まで味が  
染み込み、おいしく仕上げることができます。

かんぴょう 20g 出し汁 1カップ  
塩 小さじ1(塩もみ用) しょうゆ 大さじ5~6  
水 1カップ みりん 大さじ1  
砂糖 大さじ2

1.かんぴょうは水で濡らして、塩(小さじ1)でよくもみ、水で洗い、水分を絞る。  
2.クック膳に1のかんぴょうを入れる。水を加え、かんぴょうを手で平らにならして水がかぶるようにし、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**3分**加熱する。  
3.2の水を全部捨てて、出し汁、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**7分**加熱する。加熱後は、冷めるまでそのまましておく。