

糖質量1/3以下！今年は東北東を向きながら、夜に恵方巻を丸かじりして、さらなる幸運を招きましょう！！

準備時間

0
分

調理時間

15
分

分量

2
人分

低糖質レシピ 恵方巻

材料 (2本分)

スローライス 1パック
牛切り落とし肉 100g
サラダ菜 2枚
いんげん 2本
すし酢 小1
酒 大1
しょうゆ 大1
ラカントS 大1
白いりごま 大1

作り方

- 1、スローライスはレンジで1分30秒あたため、すし酢とまぜて冷ます
- 2、寿司海苔は半分の大きさに切る
- 3、酒・しょうゆ・ラカントSは先に混ぜておく
- 4、牛肉はサラダ油をひいたフライパンで軽く焼き、3をかけて煮詰める
- 5、下記の写真のように、1の寿司めしをのせる
海苔の手前1cm、奥側2cm開けて、そこにのりしろとなる米粒を置く
- 6、サラダ菜、インゲン、牛肉ものをのせる
- 7、具をおさえながら、手前と向こう側をあわせるように巻く
- 8、5分ほどまきすを巻いたまま、置く



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

糖質

21g

塩分

1.4g

甘辛く煮た牛肉がくせになる味です

いんげんの代わりに、きゅうりでもOK!

<スローライス>

糖質制限中にはぴったりの北海道産「雪の穂」使用のお米です！

<http://item.rakuten.co.jp/iryosyoku/c/0000000377/>

