

チカラ お酢の力



アミノ酸やクエン酸などの有機酸は、血流を改善しサラサラにする効果があるとされ、コレステロール値や血糖値などの減少が期待できます。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

お肉と海鮮の手巻き寿司

調理時間
20分

1人分
796kcal

お肉と海鮮の手巻き寿司

調理時間

20分

1人分

796kcal

【材料/4人前】

ご飯	3合分
ミツカン 五目ちらし	小袋各2袋
焼きのり	適量
〈好みの具材〉	
牛肉 薄切り	150g
豚肉 薄切り	150g
焼き肉のたれ	大さじ6
まぐろ(刺身用)	50g
サーモン(刺身用)	50g
たい(刺身用)	50g
イクラ	1パック
貝割れ菜	1パック
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/2個
きゅうり	1本
レタス	4枚
青じそ	4枚
キムチ(白菜)	適量

【作り方】

- ①温かいご飯に「ミツカン 五目ちらし(すし酢)」を混ぜ合わせ、できあがったすし飯に、「ミツカン 五目ちらし(煮しめ具)」をさっくり混ぜ合わせる。
- ②刺身、野菜は巻きやすいサイズに切る。
- ③牛肉、豚肉はそれぞれフライパンで炒め、焼き肉のたれ各大さじ3で味つけする。
- ④焼きのりですし飯、〈好みの具材〉を巻いて食べる。