

ピリ辛ザーサイのおにぎらず



ラー油で味付けしたピリ辛のザーサイをはさんだ「おにぎらず」。とってもクセになる、大人向けの味です。たまにはこんな変わり種のおにぎらずはいかがですか？

材料(2個分)

ごはん 180g
のり 全型2枚
ザーサイ 20g
ラー油 小さじ1/8
小ねぎ (小口切り) 10g
塩 少々

ポイント！

ラー油の量は、お好みで調整してください。

作り方

1. ザーサイは粗めのみじん切りにします。
2. ボウルにごはんと粗みじん切りにしたザーサイとラー油を入れて、混ぜ合わせます。
3. ラップを広げてのりを置き、塩をふります。
4. 3の上に2のごはん、小ねぎ、2のごはんの順にのせて、包みます。
5. 同様にもう1つ作ります。
6. 半分に切って完成です。



エネルギー：205Kcal 塩分：1.9g (1個)

ザーサイ (搾菜) とは？

「ザーサイ」とはからし菜の一種で、高菜の仲間の野菜です。野菜の茎の部分がこぶ状に膨らんでいるのが特徴で、でこぼことした見た目はとてもインパクトがあります。

もともと中国の四川省で栽培が始まったとされるザーサイは、中国ではよく食べられる野菜のひとつです。味は生のままでもピリッとした辛さがあり、中国では香辛料をたっぷり加えた辛味のある漬物が定番となっています。日本では生の野菜よりも、漬物にしたザーサイのほうが知られています。

食べ過ぎに気を付けましょう！！

ザーサイ漬けは、糖質や脂質が少なく、カリウムや食物繊維、ビタミンKなどを多く含みます。

また、100gあたり13.7gと塩分を多く含んでいるので要注意。塩分の摂りすぎはさまざまな病気に繋がる可能性があります。塩気が後引きつい手が伸びてしまいますが、食べ過ぎには気をつけてくださいね

