



柵原支部

黄にらとほうれん草ののり巻き

調理時間
20分

＼ どのようなときに作る料理ですか？ ／

黄にらは柵原地域の特産品です。

高価なのでお正月やお祭り、お祝いなどのごちそうの一品として作ります。



材 料 5人分

黄にら150g
ほうれん草150g
にんじん 50g
焼きのり(半切り) 3枚

【つけだれ】

① { からし 少々
しょうゆ 大さじ2

(またはお好みのドレッシング)



作 り 方

- ① にんじんは、薄く細長く切って、ゆでる。
- ② 黄にらとほうれん草をさっとゆでる。
- ③ 黄にら、ほうれん草、にんじんをのりで巻く。
- ④ 2～3cmに切って皿に盛り、①を添える。

(お好みのドレッシングでもおいしくいただけます。)

Point

調理のワンポイント

- 黄にら、ほうれん草はゆで過ぎないように色よく仕上げる。