

女性部オリジナル お米を食べよう! レシピ



第2回
ねぎ塩肉巻きおにぎし
(松山)



材料 (12個分)

ご飯 …………… 2合
豚バラ肉 …………… 300g
薄力粉 …………… 適量
長ねぎ …………… 1/2本
万能ねぎ …………… 2本
白いりごま …… 少々

【A】

水 …………… 1/2カップ
鶏がらスープの素… 大さじ1
ごま油・しモン汁・片栗粉… 各小さじ1
塩 …………… 小さじ1/2
にんにく …… 少々

作り方

- ①ご飯は小さめの丸形に握り、豚肉を巻き付け、薄力粉をまぶします。
- ②Aを混ぜ合わせます。長ねぎと万能ねぎをみじん切りにします。
- ③フライパンを火にかけ、①の巻き終わりを下にして並べます。まんべんなく火が通るように焼いたら余分な油をふき取ります。
- ④全体に焼き色がついたら②を加えて煮絡め、ごまをふります。お好みでコショウを加えてもおいしくできます。