

おいしいレシピ

メイン食材：茶美豚のバラ肉



©よい食プロジェクト



今月の料理人

うちむら

内村 みづえ さん

(曾於市財部町 天子馬場)

短時間で簡単にすぐに作れます。小腹が空いたときや子供のおやつにいかがですか？是非作ってみてください。

短時間で簡単にできる

肉巻きおにぎり

◆材料（4人分）

- ・ ご飯……………400g
- ・ 茶美豚のバラ肉（薄切り）…8枚
- A {
 - ・ 醤油……大さじ2
 - ・ みりん…大さじ2
 - ・ 砂糖……大さじ1
- ・ 油……………適量
- ・ パセリ…適量

◆作り方

- ①ご飯を俵型に8個握り、それぞれ肉を巻き付けます。
- ②油をひいたフライパンで①を焼き、焦げ目がついたら一旦お皿に移します。
- ③フライパンにAの調味料を入れておにぎりを戻し、汁がなくなるまで焼きます。
- ④お皿に盛り付け、パセリを適量飾ったら出来上がりです。