

がっつりおいしい！

# ひとくち肉巻きおにぎり

30分

1個あたり  
220  
kcal

DELISH  
KITCHEN



がっつりおいしい！

# ひとくち肉巻きおにぎり

30分

1個分あたり  
220  
kcal



## 材料 (4個分)

あたたかいごはん	茶碗1杯分(300g)
豚バラ薄切り肉	4枚
みょうが	1/2個
大葉	3枚
白いりごま	適量

### ☆調味料

砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1

- 1 みょうがは薄切りにする。大葉は軸を切り落とし、手前から巻いて千切りにする。
- 2 ボウルにあたたかいごはん、みょうが、大葉、白いりごまを入れて混ぜ合わせる。
- 3 4等分にし、一口大の俵形にする(おにぎり)。豚肉1枚を広げ、手前におにぎり1個を置いて手前から巻く。同様に計4個作る。
- 4 フライパンに肉の閉じ目を下にして3を並べ、熱する。焼き目がつくまで転がしながら中火で焼き、☆を加えてよく絡める。