

おすすめレシピ①

肉巻きおにぎり



作り方



栃木県は畜産が盛んな県です。
高品質のとちぎ和牛、とちぎゆめ
ポークをはじめとした県産のお肉
がスーパーなどで手に入ります。

レシピ考案: JALおのや女性会の本部役員 藤田 美幸さん

● 材料 (4人分)

- ・牛肉 (または豚肉) (すき焼き用) ... 300g
- ・ご飯 2合
- ・おにぎりの具材 (お好みで)
しそ&ゴマ、紅しょうが、
パセリ&チーズなど
- A 砂糖 大さじ2
- 醤油 大さじ2
- つけあわせ (お好みで)
ピーマン・パプリカ・かぼちゃ
フリルレタス



- 1 2合のご飯を8等分にする。
- 2 好みの具材を混ぜて、俵型のおにぎりにする。
- 3 牛肉 (豚肉) をご飯に巻き付け、しっかり握る。
- 4 フライパンに油を熱し、③を並べて中火で焼く。
この時あまり触らないようにし、肉がはがれないように、
トンクなどで押さえながら返す。
- 5 ④をフライパンから取り出して、肉汁にAを入れ煮詰
めた後、肉巻きおにぎりにかける。
- 6 つけあわせに、ピーマン・パプリカ・かぼちゃを1.5cm
程度の四角に切り、3分間レンジで加熱する。フリルレ
タスと一緒に、肉巻きおにぎりに添えたら完成。

ポイント

- 肉がはがれやすいので、焼く時はなるべく触らないよう
にしましょう。
- 簡単で、見栄えがするので、おもてなしにもピッタリで
す。