

2024年5月号

【料理名】ジャンボ肉巻きおにぎり



【主材料】（2～3人分）

温かいご飯……400g

プロセスチーズ……80g

A 青のり粉……大さじ1

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

豚バラ肉（薄切り）……150～200g

もやし……200g

にら……50g

赤ピーマン……1個

B おろしにんにく……小さじ $\frac{1}{4}$

B しょうゆ、みりん……各大さじ

【作り方】

1. チーズは1cm角に切り、Aとご飯に混ぜる。
2. ラップを広げ、1を24cm長さののせて巻き、棒状に形を整える。
3. ラップを広げ、2の長さに合わせて豚肉を少し重ねて縦に広げ、塩少々をふる。2のラップをはずしてのせ、手前からラップごと巻き、ギュッと包んで形を整える。ラップをはずし、表面に塩少々をふる。
4. もやしはひげ根を除き、にらは3cm長さに切り、赤ピーマンは輪切りにして種とへたを除く。
5. ホットプレートの中温で熱して3をおき、香ばしくカリッときつね色になるまで転がしながら全面を焼く。
6. あいているところで4をさっと炒め、Bを加えて調味する。5はとり出し、包丁で食べやすく切ってもどし、野菜とともにいただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。