

家族でつくろう!
ひやくまん穀
レシピ

青木カウキングスカール
監修



大粒のひやくまん穀は
お肉との相性ばつぐんだね!

肉巻きおにぎり



材料[2人分]

「ひやくまん穀」のごはん…………… 200g
能登牛もも肉(しゃぶしゃぶ用)…………… 100g
石川県産豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)……… 100g

＜おすすめの具＞

コーン+溶けるチーズ…………… 適量
枝豆+溶けるチーズ…………… 適量
青じそ+白胡麻…………… 適量
紅生姜…………… 適量

＜たれ＞

醤油、みりん、酒…………… 各大さじ2
砂糖…………… 大さじ1

ごま油、片栗粉…………… 適量
盛り付け用レタス…………… 適量

作り方

- 1 青じそは短めのせん切りにして、水に浸けて絞る。
紅生姜はみじん切り。
＜たれ＞は合わせておく。
- 2 「ひやくまん穀」を4等分にし、好みの具を混ぜ、好みでチーズを芯にして、丸くラップで包む。
- 3 肉を広げて②を隙間のないように包み片栗粉をまぶす。
(ラップに片栗粉を振って肉を広げ、おにぎりを隙間のないように包み、片栗粉をまぶす)
- 4 フライパンにごま油を温め、最初に③のおにぎりの肉の巻き終わりを下にして入れ、全体に焦げ目がつくまで弱火～中火で焼き、一旦火を消し油をふき取る。
＜たれ＞を加え、弱火で2～3分蓋をして肉に火を通し、蓋を取り転がしながら煮からめる。

動画で作り方を公開中!



ワンポイント

おにぎりが肉でしっかりと包めてないと、焼いた時に肉が縮んでごはんがはみでます。肉でしっかりと包みましょう。巻いた肉の巻き終わりを最初に焼くと、肉がほどけにくくきれいに焼きあがります。大きく作ると食べにくいので、小さめがおすすめです。