

家族でつくろう!
ひやくまん穀
レシピ

青木カキコスクール
監修



冷めてもおいしい
ひやくまん穀だから、
おにぎりにぴったりだね!

おにぎらず



材料[2人分]

- 「ひやくまん穀」のごはん……………茶碗3杯分
- 海苔……………2枚
- 石川県産豚肉……………40g
- Jade焼き肉のたれ……………大さじ2
- 石川県産ニンジン……………1/2本
- ドレッシング……………適量
- 石川県産卵……………2個
- 塩、こしょう……………少々
- スライスチーズ……………2枚
- 石川県産トマト……………スライス2枚
- レタス……………1枚

作り方

- ① ニンジンはせん切りにし、ドレッシングに浸けて1時間～1日おき、味をなじませる。
- ② トマトは輪切りにする。
- ③ 卵は好みの固さの目玉焼きにし、塩、こしょうする。
(両面焼くと黄身がたれない)
- ④ 豚肉に片栗粉を付けて焼き、火が通れば焼き肉のタレをからめる。
- ⑤ ラップの上に海苔をおき、1/4の「ひやくまん穀」をしき、具材のをせ、1/4の「ひやくまん穀」のをせ、ラップごと包む。
(具材の順番は決まっていますが、今回はレタス、肉、目玉焼き、スライスチーズ、トマト、ニンジン、レタスで。)
- ⑥ 軽く押さえて形を整え、ラップごと半分に切って完成。

動画で作り方を公開中!



ワンポイント

サンドする具材はお好みでいろいろ工夫すると楽しい!
切った時の彩りや、味のバランスも考えて。