

～ ボリューム肉巻きおにぎりで楽しいお弁当～



肉巻きおにぎり (2個分)

ご飯 2個分 160 g

豚肉薄切り 100 g

砂糖 大さじ 1

醤油 大さじ 1

みりん 大さじ 1

サラダオイル 小さじ 1

きゅうり 1/2 本

すりごま 適量

塩、コショウ 適量

肉巻きおにぎり

作り方

- 1) ご飯を 1個80g の俵型おにぎりにする。
- 2) 薄切り肉を広げて塩コショウを軽くする。おにぎりに肉を巻く。
サラダオイルを入れてフライパンで焼く。
- 3) 色が変わり表面に火が通ったら調味料を入れて味をつける。肉に味が入り、煮汁がなくなったら出来上がり。
- 4) きゅうりは縦に食べやすい大きさに切る。弁当箱に詰める。お好みですりごまをトッピング。