

米料理

肉巻きおにぎり

<主な材料・2人分>

ご飯	240g
豚ローススライス (薄切り)	12枚
チーズ	適量
シソ	3枚
油	小さじ1

調味料

しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
すりおろしニンニク	小さじ2分の1
ごま	適量



<作り方>

- ① ご飯を器に入れ冷ましておく。1個の分量を40g程度にして6個に分ける。3個分はチーズを入れ、3個分は千切りしたシソを混ぜ込み、俵おにぎりにする。
- ② 豚肉を2枚使って隙間を埋めるようにおにぎりに巻き、強く握る。
- ③ フライパンに油を引き、肉の巻き終わりを下に並べ、転がしながらこんがり焼く。
- ④ 焼き色がついたら調味料を加えて、肉に照りが出るまで絡めながら焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、フライパンに残ったたれを掛け、ごまを振る。

【エネルギー 450kcal、タンパク質 19.3g、塩分 2.7g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)