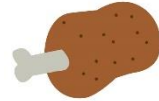


肉巻きおにぎり



材料 (1人分)

ごはん	50g×3個	(A)	醤油	5g (小さじ1弱)
きざみ生姜	2g (あれば)		酒	5g (小さじ1)
大葉	3枚 (あれば)		みりん	6g (小さじ1)
豚ロース肉	60g		砂糖	1.5g (小さじ1/2)
もしくはバラ肉	(20g×3枚)			
片栗粉	10g (大さじ1)			
サラダ油	4g (小さじ1)			
白ごま	少々			

栄養価 (1人分)

エネルギー	517 kcal
水分	142 g
たんぱく質	16.1 g
カリウム	274 mg
リン	180 mg
食塩	0.9 g

作り方



- ① ごはんにきざみ生姜を混ぜ、50gずつ3個に分けて俵おにぎりにする。
- ② 大葉を1枚ずつおにぎりにのせ、その上から豚肉で巻く。片栗粉を全体にまぶす(上図)。
- ③ フライパンに油をひき、肉の巻き終わりを下にして、転がしながら全体を焼く。
- ④ 肉の色が変わったら、合わせた(A)をフライパンにいれて煮詰めながらからめる。
- ⑤ お皿に盛り付けて、ごまを振りかけて完成!

★ポイント★

- 生姜や大葉、ごまで風味よく減塩できます。
- 表面にたれをからめて少ない調味料で満足。
- 少ないお肉もご飯に巻くとボリュームアップ