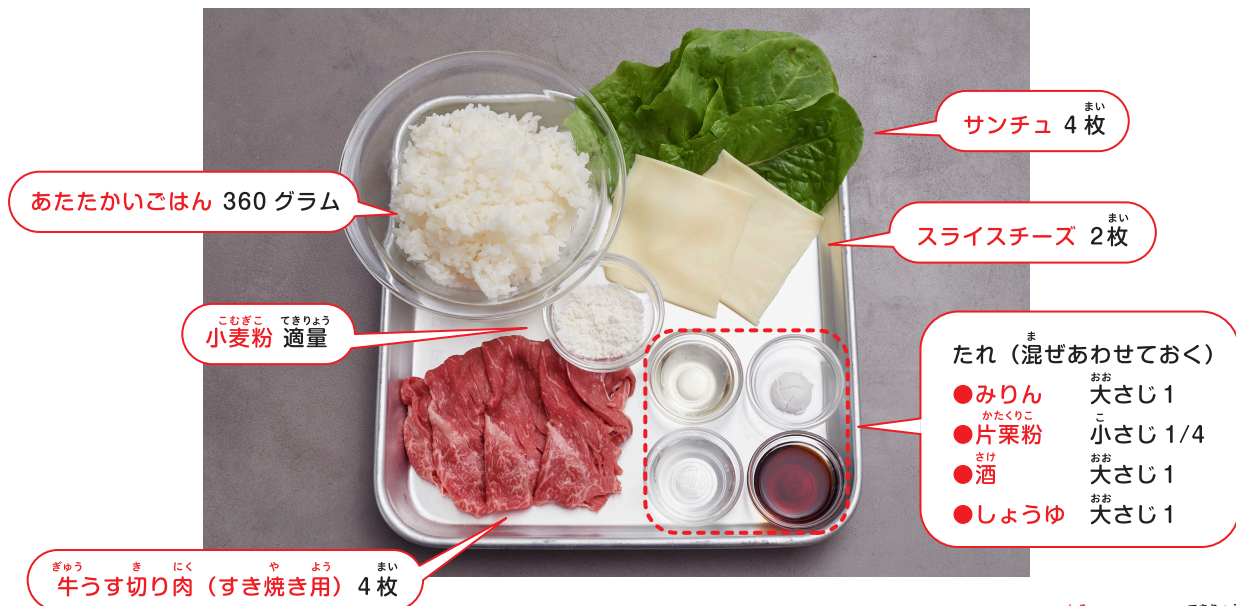


くるくる肉巻き焼きおにぎり

材料 (2人分)



あたたかいごはん 360 グラム

こむぎこ 小麦粉 適量

ぎゅう 牛すき切り肉 (すき焼き用) 4 枚

サンチュ 4 枚

スライスチーズ 2 枚

たれ (混ぜあわせておく)

- みりん おお 大さじ 1
- 片栗粉 こ 小さじ 1/4
- 酒 おお 大さじ 1
- しょうゆ おお 大さじ 1

- 白いりごま てまりよう 適量
- サラダ油 こ 小さじ 1

作り方



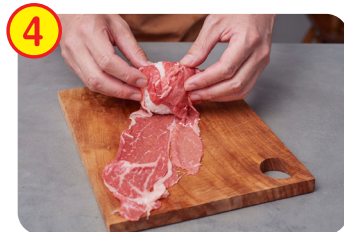
1 手で半分にちぎったチーズを、さらに折りたたんで、小さな四角形に分けます。



2 4つに分けたごはんをラップにのせて、まんやかに①のチーズをのせ、ごはんにつつまます。



3 ラップの口をギュッとねじって、丸くとのえます。同じものを4つ作ります。



4 まな板に牛肉1枚を広げて③のおにぎり1つのせ、くるくると全体に巻きつけます。



5 4つぜんぶに牛肉を巻いたら、小麦粉を茶こしに入れて、全体にふります。



6 フライパンにサラダ油を入れて中火であたため、⑤を、肉の巻きおわりのところが下になるようにしてならば、ころがしながら全体をこんがりとやきます。



7 肉の色が変わったら火を止めて少し冷まし、混ぜあわせた「たれ」をまわし入れ、おにぎりをころがしながら、全体にからめます。



8 おさらにサンチュをしいて、おにぎりをのせ、ごまをふります。