



## もち麦肉巻きおにぎり

### 【材料】

ごはん(もち麦入り)…茶碗 2 杯分

甘酢生姜…20g

いりごま…小さじ 1 と 1/2

煮汁 A…小さじ 1

豚肉(しゃぶしゃぶ用)…150g

小麦粉…小さじ 1/2

煮汁 B…大さじ 1 と 1/2

油…小さじ 1

### 【作り方】

①甘酢生姜をみじん切りにする。

②ボール入れた熱々のごはんに煮汁 A、①の生姜、胡麻を入れよく混ぜる。

③豚肉に小麦粉を薄くまぶす。

④ごはんを 6 等分の俵型に握り、全体を豚肉でしっかり巻き形を整える。

⑤油をしいたフライパンに、肉の巻き終わりを下にして置き、時々転がしながら 10 分程かけて全体を焼く。

⑥火が通ったら煮汁 B を入れからめ、フタをして 3 分程焼いて出来上がり。

☆お好みで、胡麻をふっても good