

大阪エコ農産物レシピ

# 『春菊としろなの肉巻きおにぎり』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生  
作 塔ノ上 敦也

 帝塚山学院大学

## 春菊としろなの肉巻きおにぎり

作り方（作業時間 約25分）

- ① しろなと春菊をみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①の具材を炒める。
- ③ <たれ①>を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ごはんに③を合わせ、6等分して俵型に握り、粗熱をとる。
- ⑤ 豚ロース肉を広げ、片栗粉をまぶす。
- ⑥ ④、1/3に切ったチーズをのせ、隙間ができないように巻く。
- ⑦ フライパンにサラダ油をひき、転がしながら中火でじっくりと焼く。
- ⑧ 全面が焼けたら、<たれ②>を全体にからめる。
- ⑨ お皿に盛りつけ、ごまをふりかける。

かんたんに  
つくれるよ～

### 材料（3人分、6個分）

<おにぎりの具>	<たれ①>	<たれ②>	<包む具>
・しろな 80g	・しょうゆ 大さじ2	・しょうゆ 大さじ1.5	・豚ロース肉 6枚（150g）
・春菊 40g	・砂糖 大さじ1	・砂糖 大さじ1.5	・スライスチーズ 2枚
<飾り>	・みりん 大さじ1	・みりん 小さじ0.5	・ごはん 270g
・ごま 3g	・酒 大さじ1	・酒 小さじ0.5	・片栗粉 少々

