

<島原農業高校>

「口に広がる幸せ肉巻きおにぎり」



<材料> 10 個分程度

・長崎和牛ロース	300g
・白米	200g
・ミックスベジタブル	適量
・スライスチーズ	適量
★みりん	大さじ 1/2
★しょうゆ	大さじ1と 1/2
★料理酒	大さじ 1/2
★砂糖	大さじ2
★味噌	大さじ 1/2

<作り方>

- ② ★の調味料を全て混ぜる。
- ② 長崎和牛ロースに①を塗り、味をなじませておく。
- ③ 白米にミックスベジタブルを混ぜる。
- ④ ③を一口大に丸め、②で巻く。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を色がつくまで焼き、チーズをのせて完成。

— ポイント —

- ・ミックスベジタブルで彩り、食感を加えた。また、手軽に野菜をとることができるようにした。
- ・具材はお好みでどうぞ！