

【長崎県立大学シーボルト校SeaCaT】

感謝の思いを、長崎和牛 (肉巻きおにぎり)



〈材料〉(3～4人分)

米 2合
長崎和牛切り落とし 600g

(A)

醤油 大さじ2
料理酒 大さじ1
砂糖 大さじ1
ごま油 大さじ1/2

〈作り方〉

1. 炊いたご飯を俵型に握り、肉を巻きます。
2. フライパンにごま油を引いて中火で熱し、1を入れます。
こんがりと焼き目が付くまで転がしながら全体を焼きます。
3. 弱火にして(A)を加え、全体にからめます。