



クリエイイトSD 味の素KK

おいしい まんぷくごはん

調理時間
15分

1個あたり

たんぱく質量 23.8g

炭水化物 27.9g



レシピ考案者
赤澤 光

半熟たまごの肉巻きおにぎり

材料 (4個分)

- ・米……………1合
- ・しらたき……………100g
- ・水……………適量
- ・豚ロース薄切り肉…320g
- ・半熟卵……………4個
- ・片栗粉……………適量
- ・A [水……………1/4カップ
「Cook Do 香味ペースト」24cm (17g)]

作り方

- ① 米は洗って30分以上浸水し(時間外)、ザルに上げて水気をきる。しらたきはみじん切りにする。
- ② 炊飯器に①の米・しらたきを入れ、1合の目盛まで水を注いで炊く(時間外)。
- ③ ゆで卵の殻をむき、1/4量の②で握る。豚肉でおにぎりを巻き、巻き終わりに片栗粉をつけ、形を整える。
- ④ フライパンを熱し、③の巻き終わりを下にして焼き、焼き目がついたら全面を転がしながら、肉に火が通るまで焼く。
- ⑤ Aを混ぜ合わせて加え、煮汁がなくなるまで転がしながらからめる。



ポイント

みんな大好き肉巻きおにぎり！
お米にはしらたきのみじん切りを加えて糖質を抑え、ゆで卵も入れることでたんぱく質もしっかり摂れます。



「Cook Do® 香味ペースト」
(汎用ペースト調味料) 120g