

# 肉巻きおにぎり

## 材料（4人分）



◆ご飯	茶碗4杯分
◆大葉	20枚
◆いりごま	適宜
◆豚バラスライス	16枚
つけダレ	
◆醤油	大さじ4
◆砂糖	大さじ3
◆コチュジャン	好みの量
◆ごま油	大さじ1/2
◆にんにく	1かけ
◆鶏ガラスープ	大さじ2

- ①つけダレの材料を合わせておく。
- ②①のつけダレに、洗って軸を取った大葉を漬け込む。（10分程度）
- ③②の大葉を8枚取り出し、千切りにしておく。
- ④ご飯に③の大葉といりごま、つけダレ（好みの量）を加えてよく混ぜて俵型のおにぎりを作っておく。
- ⑤④のおにぎりに大葉をのせ、豚バラスライスで巻いていく。
- ⑥フライパンに肉巻きおにぎりを置き、火をつけ、全体をしっかりと焼き、豚肉に火を通す。
- ⑦全体がきつね色になり火が通ったら、つけダレをフライパンに入れ、全体に絡める。
- ⑧お皿に盛って出来上がり。