



ジューシー! 肉巻きおにぎり

【材料】(1人分)
〈1人分 240cal 塩分0.9g〉

- | | |
|---------------|--------------|
| ● ごはん …… 130g | 調味料 |
| ● 豚肉スライス…40g | ● みそ …… 4g |
| ● ごま …… 適量 | ● みりん …… 4g |
| ● サラダ油 …… 適量 | ● 料理酒 …… 4g |
| | ● しょうゆ …… 3g |
| | ● 砂糖 …… 3g |
| | ● 水 …… 3g |

恋する野菜

80

作り方

- ① 俵型のおにぎりを作り、豚肉をまく。
- ② フライパンに薄くサラダ油をひき、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ③ 転がしながら全面を焼く。
- ④ 再び巻き終わりを下にして、調味料をよく混ぜて入れ、転がしながら中火で1分ほど焼き、タレが無くなるまで煮詰める。
- ⑤ 皿に盛り、ごまを振る。

Pork



学生



尚綱大学 生活科学部3年
ひがしまなか
東 万菜佳さん

豚肉は、たんぱく質やビタミンB₁などが多く含まれており、春先の疲労回復にも効果的です。材料も少なく簡単にできるので、お子様のおやつやお弁当にも合います。ぜひ作ってみてください！

品質の良い豚肉の提供にこだわっています。なかでも、冷蔵品の精肉は出荷から切り出しまでの工程を素早く行うことで、一度も冷凍をせずに新鮮な状態のまま販売しています。おいしいので、ぜひ食べてみてください。



養豚業
くまの ひろたか
熊野 博崇さん(沖野)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)