

パーティやお弁当でも大満足の一品 お肉たっぷりスタミナ恵方巻



■ 材料 ■

肩バラ スライス 100g/ニラ 2本/★醤油 小さじ2/★みりん 小さじ1/★砂糖 小さじ2/★おろしニンニク 小さじ1/3/★コチュジャン 小さじ2/白胡麻 小さじ1/酢飯 2合分/海苔 2枚/卵 1個/マヨネーズ 小さじ1/3/胡瓜 1/2本/かいわれ大根 適量/グリーンリーフ 適量/みょうが 1個

■ 作り方 ■

1. フライパンに胡麻油（分量外）を熱し、肩バラ肉を炒め、★の調味料と材料を合わせ、ニラも加え炒める。仕上げに白胡麻も加え炒める
2. 胡瓜とみょうがは千切り、卵はマヨネーズと塩胡椒少々（分量外）をとき合わせ薄く焼き、千切りにしておく。グリーンリーフはちぎっておく
3. 海苔を巻きずの上ののせ、巻く方向の向こう側に約5cmのりしろを残しつつ、酢飯を薄く均一にのせる
4. 卵、胡瓜、みょうが、かいわれ、グリーンリーフ、味付けした肉をのせて巻く5. 巻いた恵方巻を適宜切って器に盛り完成

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
<http://oisyyy.wix.com/oisy>