



【スタミナみそおにぎり】



松田 香里 (まつだ・かおり) さん

材料 (10コ分)

米	3 合 (450g)	みそ	50g
豚ひき肉	100g	黒砂糖	50g
にら	50g	酒	50ml
しょうが	20g	すりごま	5g
大葉	10 枚	サラダ油	適量

手順

- (1) 水の分量を少なくして、ご飯は少し固めに炊く。
- (2) にらとしょうがはみじん切りにする。
- (3) ボウルにみそ、黒砂糖、酒を入れて混ぜ合わせておく。
- (4) フライパンにサラダ油を入れ弱火にかける。そこに切ったにら、しょうがを入れて炒めていく。香りがたってきたら、豚ひき肉を入れてさらに炒める。
- (5) フライパン全体に火が通ったら、(3) を加え水分が無くなるまで炒める。火を止め、すりごまを入れ、さらに炒めて、おにぎりに塗るタレを仕上げる。
- (6) おにぎりを三角に握り、片面に (5) で仕上げたタレを塗る。大葉で包み巻いたら完成。