



【焼き肉おにぎらず】



永友 美樹 (ながとも・みき) さん

材料 (8 コ分)

米	2 合 (300g)	オリゴ糖	大さじ 2
牛こま切れ肉	200g	焼き肉のたれ	大さじ 4
にんじん	80g	塩	ひとつまみ
サニーレタス	2 枚 (30g)	焼きのり (全形)	4 枚
いりごま	少々	水	適宜
酢	50ml		

手順

- (1) お米を軽くといで、炊飯する。
- (2) にんじんは千切りに、サニーレタスは半分に切っておく。
- (3) すし酢を作る。酢、オリゴ糖、塩を混ぜ合わせる。
- (4) バットに炊きたてのご飯と、すし酢を入れて混ぜ合わせておく。
- (5) フライパンを中火で熱し、牛こま切れ肉を焼いていく。
肉に火が通ったら、焼き肉のたれを回しかけ、一気に強火で焼いていく。
たれが全体になじんだら、火を止める。
- (6) ラップを広げ、まずはのりを置く。のりの中央に酢飯、サニーレタス、焼き肉、にんじん、酢飯の順でのせていく。のりの4角を中央に寄せ、全体を包み込みこむ。
最後にラップを巻き、しばらく置く。
- (7) 全体がなじんだら、ラップがついたまま、半分に切る。切り口にごまを散らしたら完成。