

1/29(水) 炊くだけうまおにぎりー肉味噌そぼろ・高菜・塩ー (久保桂奈さん)

(作りやすい分量)

<うまおにぎり用ごはん>

米：2 合

A { 塩：小さじ1
米酢：小さじ1
ごま油：小さじ1
だし昆布：約5cm

<肉味噌そぼろ>

豚ひき肉：200g

生姜(みじん切り)：大さじ1

ごま油：大さじ1

B { 味噌：70g
砂糖：大さじ2
白ごま：大さじ1

<高菜おにぎり用>

高菜漬け：1 枚

<肉味噌おにぎり用>

海苔：1 枚

- ① <うまおにぎり用ごはん>米を洗って、炊飯器に移し、普段通りの水加減にする。A を加えてさっと混ぜ、昆布を入れて5分ほどなじませる。普通に炊飯し、10分ほど蒸らす。
- ② <肉味噌そぼろ>フライパンにごま油を中火で熱し、よく温まったら、生姜を入れて香りが出るまで炒める。豚肉を入れて、焼き目をつけながら炒め、色が変わってきたら、B を入れて、馴染むまでしっかり炒める。最後に白ごまを入れてひと混ぜする。
- ③ <肉味噌おにぎり>①のごはんを食べやすい大きさのおにぎりにし、②の肉味噌をのせ、海苔で巻く。
- ④ <高菜おにぎり>高菜は5cmくらいのおにぎりを包める幅に切る。①のごはんを食べやすい大きさのおにぎりにして、高菜で包む。
- ⑤ <うまおにぎり>①のごはんを食べやすい大きさのおにぎりにする。
- ⑥ 器に③、④、⑤のおにぎりを盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。