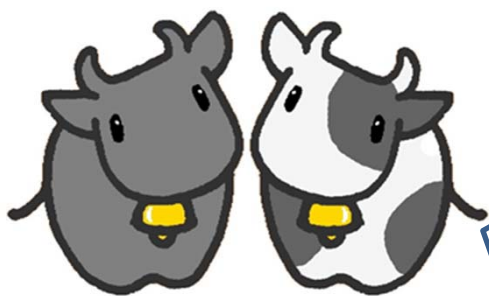


小野寺恵先生監修

牛肉巻きおにぎり

奥州金ケ崎



モーモーレディスの会

★胆江地域の「牛飼い女子」で構成される奥州金ケ崎モーモーレディスの会では、地元ブランド牛肉の消費拡大等に取り組んでいます。

★平成26年度には、小野寺恵先生監修のもと、牛肉巻きおにぎりのレシピを開発しましたので、是非ご家庭でもお試しください。

材料・調味料(2~3人分)

・牛肉スライス	250g
・しょうゆ	25g
・砂糖	25g
・だし汁	15g
・はちみつ	5g
・片栗粉	適量
・ごま油	適量

【俵型おにぎり】

・ご飯	1~2合
・白ごま	10~15g
・しょうがみじん切り	お好みで
・大葉みじん切り	お好みで

作り方

- ①固めに炊いたご飯に白ごまを混ぜ、俵型におにぎりを作る。
★お好みで、しょうがや大葉のみじん切りを混ぜても美味しいです。
- ②牛肉スライスにはちみつをからめて、よくもみこむ。
- ③②に薄く片栗粉をまぶし、俵型おにぎりに巻く。
- ④フライパンにごま油をひき、③を焼いて一旦取り出す。
- ⑤フライパンにしょうゆ、砂糖、だし汁を入れて煮立たせる。
- ⑥⑤に④を加え、つやが出るまでたれをからめる。