

作ってみよう! 休日のお昼ごはん

お休みのお昼ごはんに、
ねぎ塩ダレがからんだジューシーな
肉巻きおにぎりがいいか?
おいしい方が喜ぶレシピです。



おれなく
20
ポイント

100gあたり
本体 170円

産直

1129 冷蔵 次回11月 三重県・
回:3回 シガフードプロダクツ

コープ豚うす切(モモ)

300g

産直コープ豚の赤身の多い
モモ肉をスライスしました。

消費期限:お届け日含め5日

本体 508円
(税込 549円)



豚肉巻きおにぎり

材料(2人分)

1129 産直 コープ豚うす切(モモ)
..... 120g
温かいご飯 300g
胡椒・小麦粉 各少々
サラダ油 小さじ1

A 1147 国産にんにく(おろす)
..... 1/2片分
長ねぎ(みじん切) .. 1/2本分
ガラスープ・レモン汁 .. 各小さじ1
片栗粉・ごま油 各小さじ1
塩 小さじ1/2弱

作り方

- 1 ご飯は6個のおにぎりにしておく。
- 2 豚肉は6等分し、広げて軽く胡椒と小麦粉をふる。①のをせて端から巻き、ぎゅっとにぎってなじませる。
- 3 中火にかけたフライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べる。こんがり焼けてきたら転がして全面に焼き目を付ける。
- 4 フライパンの油をふき取って弱火にし、混ぜ合わせたAをフライパンの縁から加える。全体にからませ、蓋をして2分位蒸し焼きし、皿に盛る。