

Let's Share!

2

## 肉巻きごはん



### 材料

- ・ごはん……ちやわん1杯
- ・豚薄切り肉……2枚
- ・醤油、みりん、酒……各大さじ1
- ・ごま……適宜

### 作り方

- ① ごはんにごまをまぶし、俵型にして2つにまとめる。
- ② 豚肉でごはんをくるみ、つづりめを下にしてフライパンでじっくり焼く。
- ③ 焼けたら、醤油、みりん、酒を加え、からめる。

レシピ協力

食育インストラクター  
国井聡子