



いつものご飯を贅沢に！

和風肉巻きおにぎり

【材料】 2人前

牛バラ肉(薄切り)	150g
ご飯	400g
しそ	7枚(約7g)
白だし	大さじ1/2
ごま油	大さじ1
A かつお節	6g
すりごま	5g
梅干し	36g
サラダ油	大さじ1
黒ごま	お好みで

このレシピのポイント

いつもの白米より少し贅沢な肉巻きおにぎりはいかがですか？

和風のさっぱりとした味付けなので、晩ご飯はもちろん、休日のお昼ご飯や、小腹がすいた時にもぴったりです。



調理時間 20分 食塩相当量 3.7g カロリー 740kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	15.2g	食物繊維	4.2g
脂質	41.8g	マグネシウム	43mg
炭水化物	70.7g	亜鉛	3.6mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①しそは茎を取り、縦に半分に切ってから千切りにする。
- ②ボウルにご飯と①のしそ、Aを入れ、全体になじむように混ぜ合わせる。
- ③②を六等分し、丸く形を整える。
- ④牛バラ肉を1枚ずつ広げ、③を1つずつのせて巻く。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて④を並べ、牛バラ肉の色が変わるまで中火で焼く。
- ⑥皿に盛り付け、お好みで黒ごまをのせれば完成。

えだ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科