

肉巻きおにぎり



調理時間

15分

カロリー

1106kcal

材料

(4人分)

ご飯	240g
牛薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用)	8枚 (120~140g)
しょう油	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
(仕上げ用)	
白いりごま	適量
しょう油	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- 1 ご飯は4つに分け（一つ60g）、ラップの上からしっかりと握り、俵型に成型する。仕上げ用を除く調味料をボウルに入れ合わせたら、牛肉を入れてなじませる。
- 2 ご飯に肉を2枚ずつ巻きつける。ご飯が見えないように包む。
- 3 ココットに肉の巻き終わりを下にして置き、蓋をしてグリルに入れ、「ココット」モードのタイマー設定で8分加熱する。
- 4 仕上げ用の調味料（白ごま以外）を合わせておく。
- 5 焼きあがったら蓋をあけ、(4)のタレを刷毛かスプーンで塗る。お皿に盛り付け、白いりゴマを散らす。

俵型のおにぎりにお肉を巻きつけ、ココットで焼きます。ボリュームのある一品です。