

## 6/13 (火) 父の日に感謝のお弁当 肉巻きおにぎり (佐藤 利恵さん)

1人分645kcal

(材料2人分)

ごはん：2膳分

豚ロース薄切り肉：200g

大葉：2枚

生姜：10g

ピザ用チーズ：20g

濃口醤油：大さじ2

A みりん：大さじ2

砂糖：大さじ1

ゆず胡椒：小さじ1/2

いりごま：少々

サラダ油：大さじ1

\*おにぎりが茶色なのでおかずには彩りがあるものを入れると華やかになります。  
丸おにぎりは子供用のお弁当にもOK!

- ① 大葉と生姜はみじん切りにする。
- ② ごはん 1膳分には①を加えて混ぜ、俵型に握る。もう1膳には中にチーズを入れて、丸く握る。おにぎりは小さめがいい。形を変えると中身がわかりやすい。
- ③ ②のおにぎりに豚肉を巻く。この時ごはんが見えないようにきれいに巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を巻きどまりを下にして入れ、まんべんなく焼き色がつくようにコロコロと転がしながら焼く。
- ⑤ ④に焼き色がついたら、弱火にして、ペーパーで余分な油を取り除き、Aを加えて全体にからませ、丸おにぎりはここで取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンに、ゆず胡椒を加えて絡ませる。
- ⑦ ⑤と⑥のおにぎりにごまをふり、冷めたらお弁当箱へ。


 6/14 (水) 牛肉のしぐれ煮 (磯永 由紀さん)

1人分527kcal

(材料2~3人分)

牛バラ薄切り肉：300g

生姜：30g

A 長ねぎ：50g

えのき：50g

B 酒：50ml

チョコーすき焼わりした：90ml

みりん：60ml

\*しぐれ煮はどんぶりにして、卵黄をのせて  
いただくと美味しいですよ!

- ① 牛肉は2cm幅に切る。生姜は千切りにして、水にさらし、水気を切る。長ねぎは斜め薄切りにして、えのきは4等分してバラバラにほぐしておく。
- ② フライパンに①の牛肉を入れて白っぽくなるまで炒める。
- ③ ②のフライパンにAを加えてさらに炒め、全体がしんなりしてきたらBを加えて、汁気を飛ばすように炒める。
- ④ ③のフライパンにみりんを加え、テリとツヤが出たら火を止めて器に盛る。