



2019年

you  
me  
食材提供

## 5/10 (金) 焼きおにぎりの野菜あんかけ (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

- ごはん：250g
- ごま油：大さじ2
- 濃口醤油：小さじ2
- 豚切り落とし肉：50g
- たまねぎ：50g
- キャベツ：50g
- にんじん：20g
- もやし：50g
- サラダ油：大さじ2

(合わせ調味料)

- A {
  - めんつゆ(濃縮)：大さじ1
  - 砂糖：小さじ1/2
  - 酒：大さじ1
  - オイスターソース：小さじ1
  - 水：100ml
- B {
  - 片栗粉：小さじ1
  - 水：小さじ1
- 小ねぎ(小口切り)・白いりごま：各少々
- お好みで
- 酢・ラー油：各少々

- ① ボウルにごはんを入れて、しゃもじかスプーンでご飯粒をある程度つぶしてまとめたら、ラップで包み、手で長さ30cm 直径3cmの棒状に細長くのばして、12等分し、それぞれ丸める。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のごはんを入れて両面こんがり焼き、途中はけで醤油を塗り、香ばしい香りがして、こげ目もついたら器に盛る。
- ③ たまねぎとにんじんは細切りにして、キャベツは食べやすい大きさの角切りにする。
- ④ ボウルにAを混ぜておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉と③のたまねぎを入れて火が通るまで炒め、③のキャベツ・にんじんと、もやしを入れて、④の合わせ調味料も加え、ひと煮立ちしたら、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ②の器の焼きおにぎりの上に、⑤の野菜あんをかけて、小ねぎとごまをふり、食べる時にお好みで酢やラー油をかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。