



5/5(水) 子供の日に～手巻き焼き肉

(材料)

丸協食産「味噌ハラミ焼き」

玉ねぎ

海苔

きゅうり

かいわれ

人参

卵焼き

レタス

ごはん

〔みそ

コチジャン

- ① 手巻き寿司の要領で巻く具材を準備する。
(きゅうり、人参は細切り、かいわれは根を落とし、レタスは洗ってちぎる。卵焼きはスティック状に切って皿に並べる)
- ② みそとコチジャンは同量合わせて辛味噌にする。
- ③ ごはんと海苔もそれぞれ皿などに準備しておく。
- ④ フライパンに油を引いて玉ねぎの薄切りを並べ、その上に味噌ハラミ焼きを乗せて、蒸し焼きのように加熱する。ある程度火が通ったら炒め合わせる。
- ⑤ 海苔、ごはん、レタス、③、好きな具材と一緒に巻く。

★お好みで辛味噌も一緒にどうぞ

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。