

や 8菜肉巻きおにぎり

周陽中学校1年 船曳 秀さんの作品

■材料（2人分）

こまつな	2束
にんじん	1/4本
ピーマン	1/2個
しいたけ	1個
なす	1/4本
たまねぎ	1/4個
パプリカ（赤）	1/4個
コーン（缶）	大さじ1
油	大さじ1
ご飯	300g
豚ばらスライス	8枚
焼肉のたれ	適量
白ごま	適量



一緒に食べた人の感想

野菜が嫌いだけど、とてもおいしかった。（弟）
料理中はとても苦戦していたけれど、よく頑張っていたと思います。色どりもよく、とてもおいしかったです。（母）

料理を作った感想

野菜が嫌いな人でも野菜をみじん切りにして食べやすくし、肉を巻きつけてよく噛む料理にしました。小松菜の葉と肉を巻くのが難しかったけどおいしくできたので嬉しかったです。

■作り方

- ① こまつなはさっとゆで、葉と茎の部分に分ける。葉は開いておく。
- ② コーン以外の野菜と①の小松菜の茎は全てみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、②とコーンを火が通るまで炒める。
- ④ ボウルにご飯と③を入れて混ぜる。ラップでたわら型のおにぎりを作る。
- ⑤ ④にこまつなの葉を巻き、その上から豚肉を巻きつける。
- ⑥ フライパンは油をひかないで、肉の巻き終わりを下にして全体を焼く。
- ⑦ 肉がしっかり焼けたらキッチンペーパーで油をとって、焼肉のたれをからめる。
- ⑧ 白ごまを飾りにふる。