

H29  
ひろしま  
おやつ  
No.1

## 広島菜の肉巻きおにぎり

県立総合技術高等学校  
第2学年 山本 柚衣



### ★ おすすめポイント ★

手軽に作ることができて  
いろいろの良い料理です！  
お弁当の一品に大活躍です！

### ◆ 材料・分量(4人分)

- ★ごはん…2合分
- ★広島菜漬<sup>つけ</sup>け…5枚
- ごま…大さじ2
- ★豚<sup>ぶた</sup>ばら肉…4枚
- A { しょうゆ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 油…適量



※材料や分量は、お好み  
で調整してください。  
★広島県産を使ってみま  
しょう！

### ◆ 作り方

- ① 広島菜1枚を刻む。
- ② ごはんに、①の広島菜とごまを加えて混ぜる。
- ③ ②のごはんを4等分し、次のように、4つおにぎりを作る。
  - ・②のごはんをたわらの形に整える。
  - ・広島菜を巻き、その上から豚肉を巻く。
- ④ フライパンに油をひき、③を焼く。
- ⑤ 豚肉が焼けたら、Aを加えて味付けする。