

# 肉肉しい!! とろーりおにぎり

Instagram  
からの応募  
zhihuizi  
tianzhong



## 材 料

・米…2合 ・豚バラ…12枚  
【具材】・ゴボウ…40g ・レンコン…30g ・たけのこ…30g  
【調味料】・醤油…大さじ1 ・酒、みりん…各大さじ2 ・中華だし…大さじ1  
・サラダ油…大さじ1 ・水…カップ半分

・さけるチーズ…1本  
【照り焼き用調味料】・醤油…大さじ1 ・砂糖…大さじ2 ・水…大さじ1

## 作り方

- ①具材それぞれコロコロ、ささがきで切り、油で炒め調味料で味付けし、さます。
- ②米研いで煮汁をいれ、足りない分は水を足す。
- ③炊き上がりを俵にぎり、中にさけるチーズいれてにぎる。肉を巻きフライパンでかるくやき調味料いれて照り焼きにする

## 工夫 した点

・今はできない友達が集まるパーティー。そのときに出します。  
よく噛んでね!と笑いながら食べた品。今はできないから、作ってお届け。さめても美味しいです。