

食材2つだけ!

合いびき肉

×

卵

調理時間

20分

ボリューム満点!お弁当にもおすすめ

## そぼろおにぎらず

材料 (2人分)

合いびき肉…………… 100g

卵…………… 2個

ご飯…………… 茶碗2杯分

○しょうゆ…………… 大さじ1

○酒…………… 大さじ1

○みりん…………… 大さじ1

○砂糖…………… 小さじ1

○しょうがチューブ…………… 5mm

●白だし…………… 小さじ1

●砂糖…………… 小さじ1

焼き海苔(全型)…………… 2枚

### 1 具材を作る

フライパンにひき肉、○を入れて菜箸で混ぜる。中火にかけ、汁けがなくなるまで菜箸で混ぜながら加熱する。ボウルに卵を割り、●を入れてよく混ぜる。フライパンを弱火にかけてよく熱し、卵液を流し入れて菜箸数本を使ってかき混ぜながらそぼろ状になるまで加熱する。

### 2 包む

ラップを広げて海苔を置き、ご飯茶碗1/2杯分を中央にのせて平らにする。挽き肉と卵そぼろの半量をのせ、ご飯茶碗1/2杯分で具を覆うようにのせる。海苔の四隅を中央で重なるように折りたたみ、ラップで包む。同様にもうひとつ作る。

### 3 仕上げ

ラップの上から半分に切る。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索