

作品名

「トマト輝くかみましき恵みのおにぎり」

上益城の特産品(トマト、ほうれん草、干し椎茸)を詰め込みました。簡単で手軽に食べられ、ボリュームもあるおにぎりです。皮つきのままトマトを巻いているので時間がたってもたべやすいです。見た目の輝くトマトの断面がきれいなのでパーティー料理にもおすすめです。



○材料と分量(3本分)

パックご飯 2パック ミニトマト 6個
A すりごま 小さじ2 ごま油 小さじ2
砂糖 小さじ2 醤油 小さじ2
酢 小さじ1 オイスターソース 小さじ1
にんにくすりおろし1/2片分 牛ひき肉 100g
干し椎茸(戻しておく) 1枚
B 酒 小さじ1 焼肉のたれ 大さじ2
コチュジャン 小さじ1/2 ほうれん草
C 顆粒鶏ガラスープ 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2 手巻き寿司用海苔 3枚
いりごま 小さじ1 塩 適宜

○調理工程

①パックごはんは暖めておく②ミニトマトはつまようじを刺して、全体に数ヶ所穴をあけて、味を染みやすくしておくAの調味料をあわせてマリネしておく。③フライパンにひき肉、スライスした干し椎茸、酒を入れて色が変わるまで炒める。Bで味をつけておく。椎茸とひき肉を別にしておく。
④茹でたほうれん草は絞って水気を切り、食べやすくカットしてCで味付けする。
⑤①に③のひき肉、いりごまを混ぜておく。味が薄い場合は塩で味をととのえる。
⑥クッキングペーパーの上に海苔をしいて⑤の混ぜごはんを広げる。手前に③の干し椎茸、④を並べ、②のマリネしたトマトを半分カットしたものを左右に、中心に丸ごと置いて巻く。
⑦クッキングシートの両端をねじり、形を整える。

○調理時間 20分