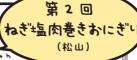
## 女性部オリジナル 多お米を食べよう! レシピ





材料(12個分)
こ"飯2合
豚バラ肉300g
薄力粉適量
長ねぎ1/2本
万能ねぎ2本
白いりごま少々
[A]
<b>水1/2 h ップ</b>
鷂がらスープの素…大さじし
ごま油・レモン汁・片栗粉…各小さじ1
塩小さじ1/2
にんにく少々

## 作り方

- ①ご飯は小さめの丸形に握り、豚肉を巻き付け、薄力粉をまぶします。
- ②Aを混ぜ合わせます。長ねぎと万能ねぎをみじん切りにします。
- ③フライパンを火にかけ、①の巻き終わりを下にして並べます。まんべんなく火が通るように焼いたら余分な油をふき取ります。
- ④全体に焼き色がついたら②を加えて煮絡め、ごまをふります。お好みでコショウを加えてもおいしくできます。