



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

# ariさんちの台所

—ナス—



1人前：約566kcal

## ひとつちメモ

牛肉でもおいしくいただけます。

## 肉巻きおにぎり

### ●材料(4人分)

ナス	1本
しゃぶしゃぶ用豚肉	16枚
ごはん	400g
濃口醤油	50cc
みりん	75cc
生姜の絞り汁	大2

### ●作り方

- ①濃口醤油・みりん・生姜の絞り汁を混ぜ合わせてバットにいれ、豚肉を1時間ほど漬けます。ナスはピーラーで薄切りにします。
- ②温かいうちにご飯を4等分にして丸く握ります。
- ③おにぎりにナス→豚肉の順で巻き、巻き終わりを下にしてフライパンで焦がさないように中火で焼き付けたらできがり。



ナスは隙間なく巻きつけましょう。