

番号	名 前	作品タイトル
66	小和田 慶子 コワダ ケイコ	帆立バターしょうゆおにぎり

使用する食材・4人分の分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・あたたかいご飯800g ・帆立貝柱(刺身用) 大4個 ・サラダ油 大さじ2 ・バター 大さじ2 ・しその葉 8枚 ・塩、コショウ 少々 ・しょうゆ、みりん、酒、適量 	<p>調理時間 30分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.帆立は横半分に切る。 2.御飯に塩少々ふり、おにぎり8個作る。 3.フライパンにサラダ油をひき、帆立を並べて塩、こしょうをふって、強火で焼き、バターを落とし、しょうゆ、みりん少々を入れて焼いて取り出す。 4.3の煮汁に酒、しょうゆ、水を入れて煮汁を作る。 5.ラップに3を2個しき、しその葉、2をのせ、煮汁をハケでおにぎりに塗り、ラップで形を整える。

おすすめポイント、PRなど

一年中ある帆立を「こく」のあるバターしょうゆで作るおにぎり。
手軽で簡単ラップで包むので、手が汚れない点もみそです。

