

番号	名前	作品タイトル
19	塚田 美穂 ツカダ ミホ	よつばの県産元気おにぎり

使用する食材・4人分の分量	作り方
県産にんにく 4片 県産長芋 100g 豚バラ肉 100g 塩コンブ 5g かつおぶし 3g 大葉 4枚 白ゴマ 大さじ2 スライスチーズ 4枚 かざり用に のり、ケチャップ、ミニトマト おこめつがるロマン 2合	ごはんを2合を炊きます にんにくをスライスして油といっしょにフライパンへ弱火でカリカリになるまで炒めます 長芋は小さめの細の目切りにして細かくした塩コンブとかつおぶしをまぜておきます 豚バラ肉を細かく切ったものに酒少々、片栗粉少々を加え、まぜておきます にんにくスライスができれば取り出し、そのフライパンで豚肉を炒め、サッと火が通ったら長芋を入れます 少し炒めたら出してさましておきます ごはんが炊けたらせん切りにした大葉と白ゴマを混ぜておきます ラップにスライスチーズ、にんにくスライス、ごはん、具、ごはんとのせていき、包んで握ります。 ハートの形に整え、のり、ケチャップで顔をつけ、もりつけにミニトマトを飾ってできあがり。

おすすめポイント、PRなど

見た目はかわいくできましたが、中身はにんにく、豚肉、長芋とスタミナいっぱい元気が出るおにぎりです。
 具はそれだけでおかずになりそうな炒めものなのでごはんといっしょに食べられて、朝にはいいと思います。

