

## 米沢信用金庫賞

# お弁当にピッタリ☆お弁当巻きのレシピ (OBENTOUNIPITTARI ☆ OBENTOUMAKINORESIFI)

### レシピの紹介

米粉を利用することでたれが肉巻きにくっつき、お弁当に入れるのにピッタリです！また、しっかりとした味&焦げ目がつき、冷めてもおいしいです！

### ○所要時間(20分)

### ○材料(2人前)

アルファ化米粉	大さじ1
薄切り豚ロース肉	3枚
舞茸	20g
えのき茸	20g
人参	10g
カイワレ	10g
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
油	大さじ1

### ○作り方

1. 人参、舞茸、えのき茸を5cm程度に切りそろえておく。人参は5cm程度の千切りにする。
2. 豚ロース肉に野菜をすべて入れて巻く。この時、アルファ化米粉を少々振りかけておく。
3. フライパンに油をしき、巻き終わりを下にして焼く。少し焦げ目がついたら転がしながら全体に焼き色を付ける。
4. 醤油、みりん、酒で味をつけ、最後にアルファ化米粉を直接振りかけ味をしっかり絡める。

写真

