

コロナに負けるなレシピ集【肉料理⑦】

椎茸と焼きおにぎりの豚肉巻き（4人分）

きのこ料理コンクール入賞作品！冷めてもおいしく、イベントや行楽のお弁当にぴったりです。
(農林水産省)

■材料	《作り方》
豚バラスライス 12枚	① オーブンを230℃に温めておく。
乾しいたけ 4枚	② 人参と生姜は皮をむいてすりおろす。
有塩バター 5g	③ 合わせ調味料を混ぜておく。
塩 適量	④ 豚バラスライスをバットに並べ、③を大さじ3杯肉にかけてなじませておく。
胡椒 適量	⑤ 戻しておいた乾しいたけをゆがく。ゆがいたらざるにあけ、軽く水を切っておく。
ご飯 茶碗4杯	⑥ フライパンを温め、有塩バターを入れ、⑤を炒め、塩、胡椒で味をつける。
油 大さじ1	⑦ ご飯に塩をふり、まんべんなく混ぜ、丸いおにぎりを4つ作る。
■合わせ調味料	⑧ フライパンを温め、油を入れ、⑦の両面を軽く焼く。そこに③を大さじ2杯加え、きれいな焼き色がつくまで焼く。
人参 1/3本	⑨ ⑧の上に⑥を置き、豚バラスライスで包む。
生姜 1片	⑩ 天板にクッキングシートを敷き、オーブンで8～10分、焼き色がつくまで焼く。
濃口醤油 90ml	
みりん 45ml	
鰹だしの素 小さじ1/2	

コツ・ポイント

中に入れるおにぎりは、軽く焼くことで香ばしさをだします。

合わせ調味料はしょうが焼きのタレをアレンジしました。お好みで加減してください。

このレシピの生い立ち

このレシピは大分県の日野桃子さんが考案したもので、「第31回きのこ料理コンクール全国大会」でしいたけ等特用林産振興議員連盟会長賞を受賞しました。

きのこを詳しく知りたい方はこちら <http://nittokusin.jp/wp/>

(出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」)

