

ハーフおにぎらず

ひき肉みそ



<材料>

鶏ひき肉100g しょうが10g 豆板醤小さじ1/2 白すりごま15g
小松菜100g 焼きのり2枚 温かいごはん300g

<<調味料B>>

上高地みそ25g 砂糖10g 酒10g みりん10g

<<調味料C>>

砂糖小さじ1 しょうゆ小さじ1 酢小さじ1 ごま油小さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ 小松菜は根元を切り落として2センチ長さに切って洗い、耐熱皿（18センチ）に広げ、ラップをふわっとかけて2分30秒加熱して冷ます。
- ④ ボウルに調味料Cを入れて泡立て器でまぜあわせ、③の小松菜を加えてあえる。
- ⑤ フライパン（20センチ）にサラダ油大さじ1としょうがを入れて中火で炒める。
- ⑥ しょうがの香りがでたら、ひき肉と豆板醤を加えて炒める。
- ⑦ ひき肉がほぐれて色が変わったら、①の調味料を加えてからめる。火を止めて白いりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑧ ボウルにごはんと⑦のひき肉の半量を入れて混ぜ合わせる。
- ⑨ ラップの上のにりを置き、その上に⑧のごはんをのせて、指先をぬらして手前を5センチあけて平らに広げる。
- ⑩ ごはんの手前半分に小松菜をのせる。
- ⑪ ラップを持って手前に折り、のりを重ね、両端のラップを折り込んで平らに押さえる。
- ⑫ ラップごと2～3等分に切る。

※具をたくさん入れると食べにくくなります。