

サラダビーツを使った おにぎり2種

<< 彩りの良いおにぎりを作ってみませんか? >>



※写真左側の小鉢はビーツではありません。

----- 材 料 (2人分) -----

サラダビーツの葉	4枚
サラダビーツの莖	1本
サラダビーツの根	3ミリ幅 2枚
ご飯	4膳
豚挽き肉	50g
天かす	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
牡蠣しょうゆ	大さじ 1
塩	大さじ 2

----- 作 り 方 -----

- ① サラダビーツの葉は数日間塩漬けにする。
- ② サラダビーツの莖と根を 3mm 位のサイコロ型に切る。
- ③ ②のサラダビーツの莖半分と根の半分を豚ひき肉と炒め、しょうゆ大さじ 1、みりん大さじ 1 で味付けをする。
- ④ ③をご飯と混ぜる。
- ⑤ サラダビーツの莖残り半分と根残り半分を電子レンジ 600 W で 1 分かけて天かすを加え牡蠣しょうゆにつけておく。
- ⑥ ⑤をご飯と混ぜる。
- ⑦ ④と⑥で俵型のおにぎりを、それぞれ 2 個ずつ作る。
- ⑧ ①の葉の上に⑦を乗せて巻いたら完成。

※POINT

おにぎりの中の具は、甘辛と牡蠣しょうゆ味にして、味に変化をつけました。

レシピ制作 ; FKA

