



調理時間
30分

パセリの肉巻きおにぎり

お弁当のおかずやおつまみに！



JA香川県
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。
その中から一品ずつご紹介していきます。

材料[4人分 12個]

- ご飯…………… 2.5合分
- 讃岐夢豚(バラ肉・うす切り)…………… 24枚
- | | |
|-------------------|-----|
| 大内パセリ(みじん切り)…………… | 40g |
| ちりめんじゃこ…………… | 20g |
- A

ピザ用チーズ……………	60g
白ごま……………	大さじ2½
塩……………	小さじ½
- 焼肉のたれ…………… 適量
- サラダ油…………… 適量

作り方

- ①ご飯をボウルに入れ、Aを混ぜ合わせ、12等分にして俵型のおにぎりを作る。ぼろぼろにならないようにかために握る。
- ②おにぎり1個につき肉を2枚使い、ご飯を覆うように巻く。巻き終わったら全体をぎゅっと握って肉とご飯をしっかり密着させる。
- ③フライパンを熱し、サラダ油をひいて、②の巻き終わりを下にして焼く。巻き終わりがくっついたら全体を焼く。
- ④全体にしっかり火が通ったら焼肉のたれを入れ、おにぎり全体にからめる。

これが特産！

★讃岐夢豚

脂は甘みがあり、風味とコクのある「やわらかくておいしい豚肉」。

★大内パセリ

品質がよく、市場でもトップクラスのブランドとして知られている。

ポイント

お米は少しかために炊くと、焼くときにくずれにくいです。