

肉巻きおにぎり

合計加熱調理時間 約 **35**分

[1人分：206kcal／食塩相当量：1.5g]

米の旨味を肉が包み込む。山椒が味のアクセント。



材料（20人分 [1人分1個]）

米	800g
水	960cc
炒りごま：白	大さじ4
実山椒の佃煮	大さじ4
<材料a>	
砂糖	60g
しょうゆ	200cc
みりん	90cc
酒	大さじ2
牛もも肉：薄切り	800g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

20人分 [1人分1個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	30分	150℃	—
2	コンビ	40%	5分	180℃	—

下ごしらえ

・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に米、水を入れてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、1のホテルパンを取り出して混ぜる。
- 2に炒りごま、実山椒の佃煮を入れて混ぜ合わせ、20等分にしておにぎりを作る。
- バットに<材料a>を合わせ、牛もも肉を入れ、しばらく置いて下味をつける。
- 20mmのホテルパン2枚にオープンシートを敷き、3のおにぎりに汁気を取った4の牛もも肉を巻いて並べ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 4の漬け汁を鍋に移し、火にかけて煮詰める。
- 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、6のタレを肉の表面に塗る。



調理ポイント

- ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの硬さが変わるので、加減をすること。
- ◆おにぎりの大きさにより、作り方5の加熱時間を調節（5～10分）すること。