

あげイン！福島のき棒



小野町産
トマト・にんにく

小野町・小野高校産の
おいしいお米

材料（6人前）

※大会エントリー用で6人前となっています。

- 油あげ……………6枚
(油あげの3辺をハサミで切り、開く)
- 板のり……………2枚
(油あげのサイズにカット)
- とろけるチーズ…90g
- 米……………1/2合
- トマト……………1/2個(皮をむいて)
- コーン……………大さじ1
- にんじん……………30g(千切り)
- にんにく……………1片(みじん切り)
- 鶏ササミ……………2本
- たまねぎ……………1/2個
(スライサーで薄切りにして、20分程度常温にさらす)
- きゅうり……………1本(拍子切り)
- カレー粉……………小さじ1/4
- コショウ……………少々
- じゅうねん……………大さじ1
- ポン酢……………大さじ6
- 砂糖……………大さじ3
- マヨネーズ(ササミ用)
……………大さじ1
- マヨネーズ(ソース用)
……………大さじ3

作り方

- ①米を洗い、トマト、にんにく、にんじん、コーンと通常分量の水で炊く。
- ②ササミの両面にコショウをふり、ラップをして電子レンジに3分かち、手で細かく裂く(すじも取る)。
- ③マヨネーズにカレー粉を混ぜてササミに和える。
- ④炊き上がったごはんじゅうねんを混ぜる。
- ⑤油あげにのり、④のごはんをのせ、中心にササミ、たまねぎ、きゅうり、巻き終わりの位置にとろけるチーズを置いて巻く。(👉 Point!)
- ⑥ポン酢、砂糖、マヨネーズを混ぜ、バットに入れる。
- ⑦⑤を⑥に入れ、味を染み込ませる。
- ⑧⑦をフライパンで焼き色がつくように焼き完成。
(はじめに巻目を下にして焼く)
(👉 Point!)

Point!



形が崩れないように巻き、焼きダレにつける。先に巻目を下にして焼いて、とけたチーズでのりをするイメージ。全体にこんがり焼き色を付けて仕上げます。

