

桑名流！しぐれ肉巻きおにぎり



「桑名の殿さん時雨で茶々漬」で名高い桑名
の名産品の時雨を使った「時雨ご飯」を豚肉
で巻いておにぎりにしました。

付け合わせの野菜も桑名で育てられていま
す。付け合わせの野菜がさっぱりさせてくれ
るので、いくつでも食べられます。

材料（4人分）

ごはん	茶碗1杯（200g）
あさり時雨	18g
みえ豚しゃぶしゃぶ用	6枚（100g）
くわなのこめ油	小さじ1（4g）
サラダ菜	15g
プチトマト	2個（20g）
タレ	
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
ごま	小さじ1/2

作り方

- ① ごはんにあさり時雨とごまをまぜ、3個の俵型おにぎりを作り、冷ます。
- ② 肉を巻く（おにぎり1個に肉を2枚使用）
- ③ 油を引いたフライパンで②を焼く。
- ④ 焼き色がついたらタレを加え、おにぎりにからめる。
- ⑤ 皿に盛り付け、サラダ菜とプチトマトを添える。
- ⑥ おにぎりをサラダ菜で巻いて食べる。