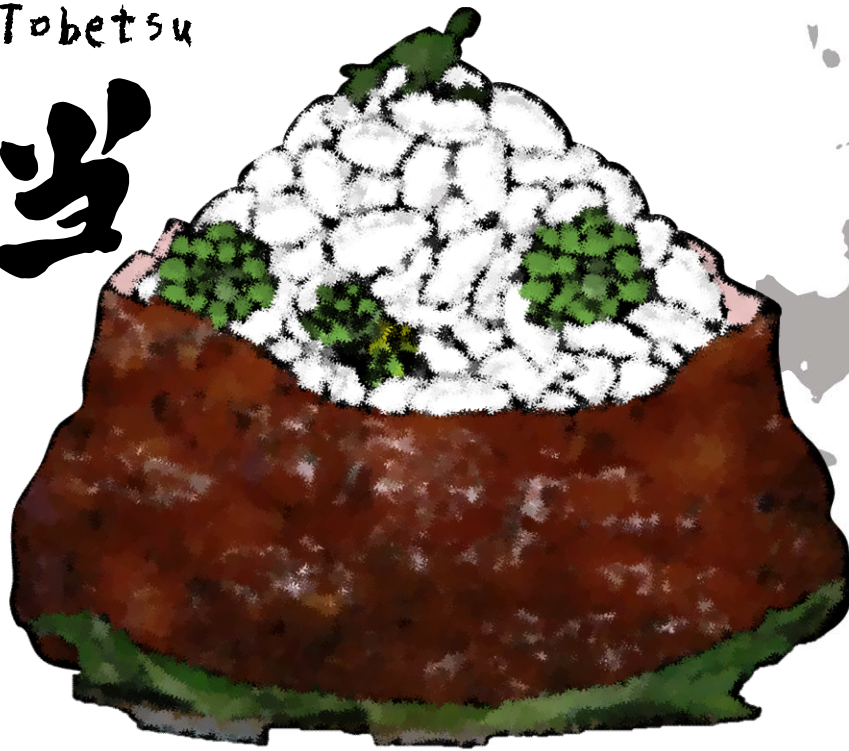


Tobetsu

当



甘みそ豚肉巻き結び

自慢の「豚肉」と母さんの味「甘みそ」を使った

ごはん	100g	ショウガチューブ	2cm
ブロッコリー	適量	酒	少々
豚バラ肉	2枚		
甘みそ	10g		
にんにくチューブ	2cm		

- ① ブロッコリーを湯がく。
- ② フライパンでにんにく、ショウガを炒め酒を入れる
- ③ ②に甘みそを入れてペースト状になるまで火を入れる
- ④ 豚バラ肉を③に絡めながら両面焼く。
- ⑤ ごはんに①を混ぜ結び④を巻いて完成