

優秀賞  
二席



使用部位  
ロース

## 牛肉とはなっこりーの三色てまりなむすび 下松市 安部 万里奈さん

甘い牛肉、はなっこりー、ゆかり、しそわかめの相性抜群。3つの味が楽しめます。

### 材 料

ロース薄切り	・・	200g
ご飯	・・・・・	400g
卵	・・・・・	3個
ちしゃ	・・・・・	4枚
はなっこりー	・・・・	60g
白ごま	・・・・・	9g
ゆかり	・・・・・	5g
しそわかめ	・・・・	7g
しょうが	・・・・	5g
ゆず	・・・・	適量
マヨネーズ	・・・・	10g
マスタード	・・・・	5g
エビチリソース	・・・	15g
ケチャップ	・・・	適量
いくら	・・・	適量
しょう油	・・・	大さじ1
酒	・・・	大さじ1
砂糖	・・・	大さじ1/2
塩	・・・	少々
コショウ	・・・	少々
サラダ油	・・	大さじ1

- ① はなっこりーをさっと茹でる。
- ② 2cmの大きさに切った牛肉を、しょう油、酒、砂糖、しょうがの絞り汁で甘辛く炒める。
- ③ 炊いたご飯に、白ごま、ゆかり、しそわかめを和え、①のはなっこりーを1cmの長さに切ったものと②を入れ、まぜ合わせて4等分にし、さらに6等分にする。
- ④ 卵を溶いて薄焼き卵を作る。丸めたご飯を薄焼き卵で包み、茶巾絞りにし、はなっこりーで結ぶ。
- ⑤ 牛肉を塩、コショウで焼き、丸めたご飯を牛肉で包む。ゆずしょう油を添える。
- ⑥ 丸めたご飯をちしゃで包み、上からからしマヨネーズをしぼる。