肉巻きおにぎり



調理時間	15分
カロリー	1106kcal

材料	(4人分)
ご飯	240g
牛薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）	8枚（120～140g）
しょう油	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
（仕上げ用）	
白いりごま	適量
しょう油	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

1. ご飯は4つに分け（一つ60g）、ラップの上からしっかりと握り、俵型に成型する。仕上げ用を除く調味料をボウルに入れ合わせたら、牛肉を入れてなじませる。
2. ご飯に肉を2枚ずつ巻きつける。ご飯が見えないように包む。
3. ココットに肉の巻き終わりを下にして置き、蓋をしてグリルに入れ、「ココット」モードのタイマー設定で8分加熱する。
4. 仕上げ用の調味料（白ごま以外）を合わせておく。
5. 焼きあがったら蓋をあけ、(4)のタレを刷毛かスプーンで塗る。お皿に盛り付け、白いりゴマを散らす。

俵型のおにぎりにお肉を巻きつけ、ココットで焼きます。ボリュームのある一品です。