

みょうがの豚鶏(とんどり)海苔巻き



鹿児島県 いちご一給さん考案

レシピについてのコメント

高知産の香り豊かなみょうがを芯にして、海苔巻きにしました。高知産のにも加え、血圧低下、疲労回復効果も期待できます。今の時季にピッタリのみょうが料理です。

材料 (4人分)

- ★ みょうが 4個 (1本に2個)
- ★ 豚ひき肉・鶏ひき肉 各180g
- ★ 新玉葱 40g (1本に20g)
- ★ にら 20g (1本に10g)
- ★ 焼海苔 2枚
- ★ A (片栗粉・醤油・酒 各小さじ2、ナツメグ・塩・胡椒各適量)
- ★ ごま油 小さじ2
- ★ ポン酢 適量

1. みょうがは、1本を縦に6等分に切る。新玉葱・にらは、微塵切りにする。
2. 2つのボウルにそれぞれ豚ひき肉・鶏ひき肉と新玉葱・にら、Aを入れ粘りがでるまで混ぜる。
3. 平な所にラップをしき、焼海苔をおいて、向こう側2cm残し②を広げ①のみょうがを真ん中になるように均等にのせて巻く。
4. フライパンにごま油をひき、③の海苔巻き2本を巻き終わりを下にしてトンクなどで回しながら弱火で8~9分しっかり焼く。粗熱がとれたら8等分に切る。
5. 器に盛り、お好みでポン酢につけて食べる。