

料理名

わさび香るカミカミローストビーフおにぎり



料理のPR（200字以内）

ごぼう、まいたけ、アーモンドで食感を出し、よく噛んで食べることが出来ます。味に深みを出すためにかつおぶしを入れ、アクセントとして仕上げにわさびとこしょうをトッピングしています。

ご飯をすき焼き風に味付けしているのでローストビーフとの相性もバッチリです。

調理時間・材料費（4人前）

45分

507円（ローストビーフ代除く）

材料（4人分目安量）

ごぼう	50 g
まいたけ	120 g
かつおぶし	4 g
水	150cc
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ5
小松菜（北播磨産）	10 g
ご飯	600 g
アーモンド	24 g
金ゴマ（北播磨産）	大さじ2
わさび	} 適量
こしょう	
金ゴマ（北播磨産）	
ローストビーフ	100 g

作り方

- ①ご飯を2合炊く。
- ②ごぼうをさがきにし、水につけておく。まいたけを手で裂く。
- ③小松菜、アーモンドを切る。フライパンにごぼうまいたけを入れる。かつおぶし、水、みりん、醤油を入れて、水分が無くなるまで煮る。火を止める直前に小松菜を入れる。
- ④ご飯、アーモンド、ごまを入れ、混ぜる。出来あがったごはんをラップでくるんでローストビーフを巻く。その上に、わさび、こしょう、金ゴマをのせて完成。