

🌿 大宮順子 さん 考案

こまき
紅大豆モチモチ小巻

材料

㊿

油揚げ	5 枚
豚ひき肉	160 g
しめじ	50 g
れんこん	50 g
しょうが	1 かけ
紅大豆	30 g

下味 A

紅大豆味噌	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1 弱

スライスチーズ	5 枚
紅大豆	80 粒

煮汁 B

砂糖	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
めんつゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
水	大さじ 4

片栗粉であんかけ 適量



- ① 油揚げに熱湯をかけ油抜きし、三方を切り 1 枚に広げる。
- ② ㊿ をフードプロセッサーでミンチにする。下味 A を加え混ぜ合わせる。
- ③ ①の油揚げの水を軽くしぼり、広げて②をゴムヘラでひろげる。スライスチーズを細長く 4 つに切る。手前にチーズ、紅大豆 8 粒、チーズ、ひと巻き、チーズ、紅大豆 8 粒、チーズで巻く。同じようにして 5 本巻く。
- ④ レンジ仕様の容器に③を 5 本入れ、煮汁 B をかけ、レンジ (600W) で 4 分加熱後一度取り出し、反してさらに 1 分 30 秒加熱する。
※鍋で 10 分位煮ても良い。
- ⑤ 付け合わせで、小松菜、アスパラなど用意すると彩もよい。餡をかけ盛り付けて完成。

★ 紅大豆の自家製味噌を隠し味に、食感、色を活かした紅大豆の旨みを堪能して下さい
切り口の、渦巻きのピンクがきれいで食欲がわいてきます

熱々のあんかけは別格ですが、冷めてもモチモチ美味しいのでお弁当にもOK! ★