



ミルク稲荷巻きおし

《石原 紗彩さん》

作り方

調理時間 45分

- 1 クリームチーズは常温に戻しておく。ご飯が熱いうちにAと混ぜ合わせる。
- 2 お湯を沸かし小揚げを入れ、ザルにあける。バットの上に乗せて箸を転がして油抜きをする。長い1辺を切り、1枚になるように広げる。
- 3 2とBの煮汁を耐熱容器に入れ、電子レンジで500W3分加熱し、冷やす。
- 4 フライパンに油をひいて合挽き肉を炒め、Cを加えて加熱する。きゅうりは板ずりして色を出し、4等分にし、小揚げの横幅に合わせて切る。薄焼き卵を作り、錦糸卵にする。

- 5 ラップの上に軽く絞った3を2枚ずつ広げ、1を100g、向こう側が1cm空くように広げる。その上にパルメザンチーズのをせ、4を並べてラップごと巻く。これを4本作る。
- 6 5をそれぞれ6等分にカットし器に盛る。

Point

- 揚げを牛乳で炊くことでまろやかに仕上げました。
- 電子レンジで揚げを炊くので簡単に作れます。
- パルメザンチーズのスライスを敷いて巻くことでチーズの風味を強く感じられます。(粉チーズでも代用できます)

材料〈4人分〉

ご飯	200g
小揚げ	8枚
合挽き肉	80g
きゅうり	1本
卵 (L)	1個
パルメザンチーズ(塊をスライスする)	8g
サラダ油	小さじ1
塩(板ずり用)	小さじ1
A	
クリームチーズ	80g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
B	
牛乳	400ml
砂糖	大さじ4
濃口醤油	80ml
みりん	55ml
C	
牛乳	20ml
濃口醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2