

名古屋風手巻き



名古屋の味と言われている「天むす」をイメージしています。えびの天ぷらと名古屋近辺で日常的に食べられている「豆みそ」を使った肉みそを、のりと温かいごはんで巻いて食べることから、「名古屋風手巻き」と名付けられました。

材料（一人分）

えびの天ぷら	3 個
油	適量
豚肉（ミンチ）	20 g
にんじん	5 g
たまねぎ	15 g
砂糖	5 g
みそ	7 g
かたくり粉	1 g
水	10 g
のり（6 枚入り）	1 袋

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① えびの天ぷらは油で揚げる。
（油は160℃～170℃を保つ）
- ② にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
- ③ みそはぬるま湯で溶く。
- ④ 豚肉をいためあぶらが出たら、にんじん・たまねぎをいためる。
- ⑤ 砂糖・③を加え、さらにいためる。
- ⑥ 煮立ったら水溶きしたかたくり粉を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ のりにごはん①または⑥を巻く。