



シャシリクにぎり△レシピ

—KAZAKHSTAN × KASHIHARA—



* 材 料 *

- ◎お 米 2合
- ◎牛肉(もも) 100g
- ◎玉ねぎ 半玉
- ◎生姜 1片
- ◎海 苔 5枚
- ◎ねぎ 1本
- ◎にんにく 3片



- ◎塩コショウ 適量
- ◎トマト缶 100g

- *ディル 適量
- *フェンネル 適量
- *コリアンダー 適量
- *クミン 適量

* 作 り 方 *

- ①ご飯を炊く。
- ②牛肉は一口大に切る。
- ③玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ④ねぎは小口切りにし、電子レンジで1~2分(600w)加熱する。
- ⑤ボウルに①と②を入れ、塩コショウと*を入れよくもむ。(玉ねぎは汁がでるように握って入れる)
- ⑥⑤にトマト缶を入れ、混ぜる。冷蔵庫に入れて2時間から半日漬け込む。
- ⑦フライパンに⑥を入れ、火を通す。
- ⑧ご飯に④と⑦をトッピングして、好みの形に握る。
- ⑨海苔を巻いて出来上がり。

