



プチおむすび

あられむすび187kcal/調理時間10分
焼きおにぎり181kcal/調理時間15分

[材料4人分]

めんたいこのあられむすび		みそマヨの焼きおにぎり	
ご飯	茶わん2杯分	ご飯	茶わん2杯分
めんたいこ	1/2腹	塩	少々
青じそ	2枚	ごま油	適量
ぶぶあられ	適量	味付けのり	適量
		A	
		みそ	大さじ1/2
		砂糖	大さじ1/2
		マヨネーズ	大さじ1
		刻み青ねぎ	大さじ2
		白ごま	大さじ1

[作り方]

めんたいこのあられむすび

1. 青じそをみじん切りにする。
2. ボウルにあつあつのご飯を入れて1を混ぜ込み、4等分する。
3. 手を水でぬらし、2を4個ともまるくにぎり、全体にぶぶあられをつける。
4. 上にめんたいこを少土ずつトッピングする。

みそマヨの焼きおにぎり

1. 手を水でぬらして塩をつけ、あつあつのご飯を4個、三角ににぎる。
2. 小さな器にAを混ぜ合わせ、ねぎみそマヨネーズを作る。
3. 1のおにぎりに、ごま油をハケでぬり、まん中をくぼませて2をのせる。
4. オープントースターで焼き目がつくまで5分ほど焼く。
5. まわりにのりを巻く。

[ポイント]

3. ねぎみそマヨネーズをのせやすいように、おにぎりのまん中をスプーンで押さえてくぼませる。