

ダイニングメニュー

大葉たっぷりさわやかな味

しらすおにぎり(梅・おかかマヨ)



■材料〈4人分(約8個分)〉

- ごはん……………2合分
- しらす(または軟かいちりめん)…30g
- 白ごま……………大さじ1
- 大葉(きざんだもの)……………8枚
- カリカリ梅(きざんだもの)……………大1個(または小2~3個)
- ◆A [かつお節……………2袋(5g)
- マヨネーズ……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- 大葉(包む用)……………8枚

■作り方…調理時間約15分

- ①ボウルに温かいごはん・しらす・白ごま・きざんだ大葉を入れ、混ぜ合わせる。
- ②別のボウルにAを入れ、混ぜる。
- ③①を2つに分け、1つはカリカリ梅を混ぜ、もう1つは②を中に入れて、おにぎりにして大葉で包む。



- しらすを混ぜる際は、さっくりと切るように混ぜるとしらすがつぶれません。
- 白ごまは軽くすりつぶすか切って入れても、香りがより出ておすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 361 kcal

