

春色三色おにぎり

の作り方

材料 家族4人分

ご飯 540g

※1個あたり 45g

塩昆布と桜えび

塩昆布 8g
桜えび 1g

チーズとおかか

チーズ 10g
おかか 1/2袋

かぶの葉としらす

茹でかぶの葉 5g
しらす 10g

おにぎりを作るポイント☆

- ・ラップの中でご飯をにぎってみよう!!
衛生的にも良く、食器も汚れないので洗い物も増やさずに済みます!!
- ・お米を炊くときは少しの塩と一緒に!!
塩加減のばらつきがなくなります。



作り方

- ①米を洗い、炊飯器でお米を炊き上げる
- ②お米が炊きあがったら、三種類のおにぎりを作るために三つのボールまたはどんぶりにご飯を分ける
- ③各ボール又はどんぶりに具材を入れて、スプーンなどでかき混ぜる
- ④ラップに分け、包んで三角形や丸型のおにぎりにしていく

☆できあがり☆