

あいちゃんセット

5

回目

A
コース

1/17 水

B
コース


1/18 木



しらすと大葉の 味噌焼きおにぎり



材料〈2人分〉

 静岡県産釜揚げしらす… 40g

大葉…………… 10枚

ご飯…………… 1合分

味噌…………… 大さじ1と1/2

粉チーズ…………… 大さじ2

サラダ油…………… 小さじ1

- ① 静岡県産釜揚げしらすは解凍する。
- ② 大葉は7枚を粗みじん切りにし、3枚はトッピング用にせん切りにする。
- ③ ボウルに①、ご飯、味噌、粉チーズ、粗みじん切りにした大葉を加えて混ぜ合わせ、6等分にしておにぎりを作る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を両面2～3分ずつこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 器に④を盛り、せん切りにした大葉をのせる。

約346kcal 1人分