

あいちゃんセット

4

回目

A
コース

12/11 水


B
コース

12/12 木



しらすと大葉の 味噌焼きおにぎり

材料〈2人分〉

 しらす干し … 50g

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 しらす干しは解凍する。
- ② 大葉は7枚粗みじん切りにし、3枚はトッピング用に千切りにする。
- 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付くまで焼く。
- ⑤ 器に④を盛り、千切りにした大葉をのせる。

約 346 kcal 1人分