

簡単ごちそうおにぎり さけ×枝豆×おかか



材料をごはんに混ぜるだけで、豪華なおにぎりのできあがり♪

コツ・ポイント

さけはフライパンで焼くと、グリルを掃除する手間が省けます。フッ素加工のフライパンは油不要、フッ素加工のないフライパンの場合はクッキングシートを敷きます。フライパンを火にかける前にさけを並べ、中火で表裏3分ずつほど焼きましょう。

材料(1人分)

ごはん	100g
さけ	1/2切
枝豆	20g
かつおぶし	1/2袋
めんつゆ	小さじ1

1. さけをフライパンで焼く。



2. 1と残りの材料、めんつゆをごはんに混ぜる。



3. ラップを使って三角にむすぶ。

