

包丁なしで
作れる！



あさりと山菜の 炊き込みご飯おにぎり



《材料》🍚 4～5個分

- ・米…2合
- ・あさりのむき身…約80g
- ・山菜ミックス(水煮)…約70g
- ・昆布つゆ…大さじ3

《作り方》

- ① 米を研ぎ、30分程度水に浸けておく。
- ② 炊飯器に、①とあさりのむき身、山菜を入れる。
- ③ 昆布つゆ、水(分量外)を目盛りまで加え、軽く混ぜてから炊飯する。
- ④ 炊きあがったらおにぎりにする。

ポイント



この材料だけでも美味しいですが、にんじん等を加えると、彩りが良く仕上がります！