

みその香りが食欲を
そそる！



みそマヨ焼きおにぎり



《材料》🍥 2～3個分

- ・ごはん……………300g
 - ・しらす……………30g
 - ・青ネギ……………5g
- A {
・みそ……………大さじ1と1/2
・マヨネーズ…大さじ1

《作り方》

- ① 炊いたご飯に、しらすと青ネギを入れ混ぜる。
- ② ①でおにぎりを作り、フライパンで軽く焦げ目がつくまで焼いていく。
- ③ 焼いている間にAを混ぜておく。
- ④ おにぎりが焼けたら、片面に③を塗り、さっと焼く。
焼けたら、反対側にも③を塗り、さっと焼く。

ポイント



- ・みそマヨは焦げやすいので、気をつける！
- ・青ネギは枝豆に変えても美味しいです。
- ・みそマヨはお好みの量を塗ってください。