

「にぎらず」
できます！



鮭のおにぎらず

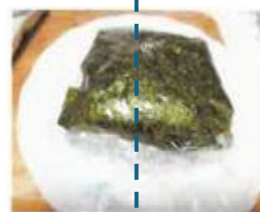


《材料》🍱 2～3個分

- ・ごはん…300g
- ・生鮭…2切
- ・酒…大さじ1
- ・スライスチーズ
- ・焼きのり…2枚
(20cm程度の正方形)
- ・ごま…小さじ1程度(5g)

《作り方》

- ① 生鮭に酒をかけ、フライパンで焼き、ほぐす。
- ② 焼きのりの上にスライスチーズ、ごはんを乗せる。
- ③ ②の上にごまをかけ、①の鮭を乗せる。
- ④ 焼きのりで具材を包み込み、半分に切る。



のりを折りたたむイメージ

包めたら半分に切る

ポイント



鮭フレークを使うとより簡単♪