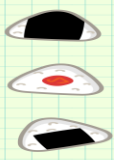


包丁なしで
作れる！



梅ひじきと枝豆の 炊き込みご飯おにぎり



《材料》🍱 2～3個分

- ・米…1合
- ・乾燥ひじき…大さじ2
- ・冷凍枝豆…50g
- ・梅干し…1/2個
- A { ・昆布つゆ…大さじ1と1/2
- ・酒…大さじ1

《作り方》

- ① 米を研ぎ、30分程度水に浸け、ざるにあげる。
- ② 梅干しは種を取り、包丁でたたき細かくする。
- ③ 炊飯器に①と②、乾燥ひじき、冷凍枝豆を入れる。
- ④ ③にAを加え、目盛りまで水(分量外)を加えて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったらよく混ぜ、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、人参など他の野菜を加えてもOKです♪