

かんたんおにぎり部門

レシピ名	さわやか 初夏のおにぎり		
ブロック	市原	ニックネーム	あーちゃん さん



材料	作り方
ごはん 梅びしお 皮むきいりごま ちりめんじゃこ 大葉 お好みで焼きのり	1、大葉を千切りにする。 2、ごはん、梅びしお、いりごま、しらす干し、大葉を入れて混ぜ合わせる。 3、お好みの形に握って、お好みで焼きのりを巻く。
おすすめコメント：梅びしおで味をしっかり付ける！もちろん1年中作ってOK。握らずに混ぜご飯でもよい。	