

子どもが大好き部門

レシピ名	エビのサラダおにぎり		
ブロック	松戸	ニックネーム	ruirui さん



材料と分量	作り方
硬めに炊いたごはん 300g エコシュリンプむき身 70g きゅうり 1本 枝豆 50g とうもろこし 50g 玉ねぎみじん切り 少々 黒こしょう 少々 ★食酢 大さじ2 ★素精糖 大さじ1 ★真塩 小さじ1/2 大葉 5枚	1、★を合わせておく。 2、エビをゆでて1cmに切る。玉ねぎみじん切りを水にさらしてよく水気を切っておく。 3、とうもろこしは茹でて粒にばらし、枝豆は茹でて鞘をむいて塩を振る。きゅうりはスライスして塩もみし、硬く絞る。 4、温かいごはん★を混ぜ、2・3・黒こしょうも混ぜる。 5、ラップで握って出来上がり。大葉に包んでいただく。
おすすめコメント:暑い夏に冷蔵庫で保存して、冷たいままでもおいしく食べられるおにぎりを目指しました。	