

プロもびっくり部門

レシピ名	ごまおにぎり		
ブロック	松戸	ニックネーム	食いしん坊 さん



材料と分量	作り方
米 2 合 いりごま 1/2 カップ 油揚げ 1 枚 かつお細削り ひとつかみ しょうが 1 かけ 醤油 大さじ 2 酒 大さじ 1 素精糖 小さじ 1	1、鍋に調味料を入れて火にかけて沸騰したら、ごま、かつお細削り、みじん切りにした油揚げを入れて混ぜる。 2、硬めに炊いたご飯にみじん切りにしたしょうがと 1 を混ぜ込み、おにぎりにする。
おすすめコメント: 1、は多めに作って冷凍できます。しょうがはお好みで多めに入れてもおいしい！	