

プロもびっくり部門

レシピ名	たまみそにぎり		
ブロック	市原	ニックネーム	Y.O. さん



材料と分量(約 10 個分)	作り方
ごはん 500g 鶏卵 2 個 味噌 大さじ 1 素精糖 大さじ 1 皮むきいりごま 塩こんぶ	1、鶏卵に味噌、素精糖を入れてよく混ぜ、炒り卵を作る。 2、ごはん塩こんぶを適量入れて混ぜる。 3、ラップに 2 のごはんを広げ(50g)、中央に 4、1 を入れ、ラップをねじっておにぎりにする。 5、ラップをはずし、いりごまをかける。
おすすめコメント: 炒り卵はポロポロにしないでしっかりと仕上げた方が、具に入れやすいです。	