

プロもびっくりに部門

レシピ名	真いわしと梅のおにぎらず		
ブロック	ベイ	ニックネーム	ひむら さん



入賞



材料と分量	作り方
海苔 1 枚 ごはん 適量 大葉 1 枚 いわし缶詰(生活クラブ) 1 切れ 梅びしお(生活クラブ) 適量	<u>おにぎらずの要領で</u> 1、海苔にご飯をのせて 2、大葉 1 枚梅びしおを伸ばし、 3、いわし缶詰 1 切れほぐしてのせ、 4、ごはんをのせ、海苔で包む。 5、半分にカットして出来上り。
おすすめコメント： 上品かつさっぱりな味でした。	