

プロもびっくり部門

レシピ名	丹後のばら寿司風おにぎり		
ブロック	佐倉	ニックネーム	はなまる さん



材料と分量	作り方
さばの水煮缶 1 缶 いんげん 数本 素精糖 大さじ 2 酒 大さじ 1 醤油 大さじ 1 酢飯 卵 2 個	1、さばそぼろを作る。 フライパンに水を切ったさば缶を入れほぐしながら炒める。素精糖、酒、醤油を入れ水分がなくなるまで炒める。 2、いり卵を作る 3、いんげんを塩茹でして 1cm の長さに切る 4、酢飯に 1、2、3、を混ぜて握る
おすすめコメント: 甘めの味付けがおいしいです！	