

# ★ 2種類のおにぎりとお茶漬けセット★

少しずつ食べられて、香りも楽しむように工夫されたメニューです。



## 【混ぜこみごはん】

☆材料 ・ごはん……70g ・コーン……5g  
(1個分) ・焼き鮭か鮭フレーク……10g  
・枝豆……5g ・しょうゆ……2.5g  
・みりん……2.5g



## ★作り方

1. コーンを水切り、枝豆と一緒に粗みじん切にし、鮭の身はほぐす。
2. しょうゆとみりんをレンジで温め、タレを作る。
3. ご飯に1、2を入れて混ぜ、おにぎりをにぎる。

## 【焼きおにぎり】

☆材料 ・ごはん……70g ・しょうゆ……2.5g  
(1個分) ・みりん……2.5g ・油……少々



## ★作り方

1. しょうゆとみりんをレンジで温め、タレを作る
2. ご飯に1のタレ半量入れて混ぜ、おにぎりをにぎる。
3. フライパンに薄くサラダ油を熱し、おにぎりの両面を軽く焼いてから、残りのタレを両面につけて香ばしく焼く。

## 【お茶漬け用だし】

☆材料 ・昆布……2g ・かつお節……7g ・水……180cc  
(1人分) ・塩……1つかみ ・薄口醤油……0.2g

## ★作り方

1. 鍋に水180ccと昆布2gを入れて中火にかける。
2. お湯が沸騰する直前で昆布を取り出し、火を止めかつお節を入れる。
3. 2を火にかけ、塩と薄口しょうゆを入れる。

