



調理工程

- ① お米は研いでザルにあけておく
- ② しょうがとキャベツをみじん切りにする
- ③ 炊飯器に、お米と★の酒・しょうゆ・食塩を入れてから水を2合のところまで入れ、②と★のかつお節を乗せて普段通りに炊く
- ④ 炊き上がったら、ごま油を入れて混ぜる。
丸く握り、ソースを塗って青のりとかつお節をトッピング。

Point !

当園の夏まつりでも大変ご好評の「たこ焼き風おにぎり」。

レシピを知りたいという嬉しいお声をたくさんいただきました！



調理時間
15分

夏まつりの たこ焼き風おにぎり

《材料》

★お米	2合
★酒	10g(小さじ2)
★しょうゆ	14g(大さじ4分の3)
★食塩	2.5g(小さじ2分の1弱)
★しょうが	3g
★キャベツ	60g
★かつお節	4g

ごま油 9g

お好きなトッピングで

☆おこのみソース ☆青のり・かつお節