

かりっぽりっ ごはんせんべい

安曇野市

和田 珠実



材 料

- ・残りごはん ・しょうゆ ・みそ
 - ・のり ・青のり ・ごま
- (残りごはん以外、好みの味、トッピングと混ぜてOK)

作り方

- ①残りごはん(1/2)に、しょうゆ、青のり、ごまを加え、よく混ぜる。
- ②クッキングシートの上に乗せ、もう一枚クッキングシートを被せ、のし棒で伸ばす。上のクッキングシートを外してのり乗せる。
- ③電子レンジで5分くらい(家庭のレンジに合わせて、好みに合わせ)時間を調整する。
- ④冷まして、パリパリになったら切り分ける。
- ⑤残りごはん(1/2)に、ごま、みそを加えよく混ぜる。
- ⑥②～④同様に料理する

工夫 した点

・コロナ自粛から生まれた「お家時間を楽しもう」と「食品ロスをなくそう」をモットーに、家族で、家にあるもので作る楽しさ、残さずおいしく食べながら、よく噛み、じょうぶな歯、ムシバコになれる工夫をした。「かりっぽり」がやみつきになるようにした。