

こんがり焼おにぎり

Instagram
からの応募
zhihuizi
tianzhong



材 料

- ・米…2合
- 【具材】・ゴボウ…40g ・鶏肉…100g ・塩…小さじ1/2
- ・醤油、みりん、酒…各大さじ2 ・砂糖…小さじ1 ・白だし…大さじ2
- ・サラダ油…大さじ2 ・チーズ…適量 ・七味…適量

作り方

- ①具材を切る。ごぼうはさがきゴボウとコロコロにきり、あく抜きする。鶏肉はてきにきる。
- ②サラダ油で炒め水カップ半分入れ、調味料で味付け、さます。
- ③米研いで、煮汁入れ、足りない分量は水を足して炊く。
- ④おにぎりにして、チーズのせてやく。好みに七味をかける。

工夫 した点

- ・三世代集まりによく作るメニューです。
よく噛むことができ、チーズでカルシウムもとれる。簡単で美味しい。