



ゆこさん考案
日々おにぎりレシピ
(材料は1個分です)

いかの甘辛炒めと
大葉の
おにぎり



梅と
ポテトチップスの
おにぎり



ごはん 茶碗1杯分 (150g)

するめいか 20g

大葉 2枚

白ごま 大さじ1/2

油 適量

砂糖 小さじ1/2

みりん 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ① するめいかは食べやすい大きさに切り、油をひいたフライパンで炒める。色がかわったら、砂糖、みりん、しょうゆを加えて煮つめる。
- ② 大葉はせん切りにする。
- ③ ごはんとすべての材料を混ぜ合わせておにぎりにする。

ごはん 茶碗1杯分 (150g)

梅干し 1個

うすしおポテトチップス 適量

【作り方】

- ① 梅干しは種を取り除いて果肉を小さく切り、ポテトチップスは軽く砕く。
- ② ごはんとすべての材料を混ぜ合わせておにぎりにする。