



小松菜おにぎり



<材料>

	(1人分)
米	40g
こまつな	10g
うすあげ	3g
ちりめんじゃこ	4g
ごま	1g
ごま油	0.5g
しょうゆ (濃口)	2cc
みりん	1cc

<作り方>



- ①小松菜はヘタを切り落とし、洗ってから湯がいておきます。
 ②湯がいた小松菜はみじん切りにして、しぼって水気をきっておきます。
 ③うすあげはみじん切りにしておきます。



- ④炊飯器に米とみじん切りにしたうすあげ、しょうゆとみりんを入れて炊きます。
 ⑤フライパンやお鍋を用意して、ごま油でちりめんじゃこを炒めます。
 ⑥ちりめんじゃこが少し硬くなるぐらいに炒めたら、次にみじん切りにした小松菜を入れ、さらに炒めます。



- ⑦小松菜が炒め終わったらごまを入れ、混ぜ合わせたら火を止めます。
 ⑧炊飯器のご飯が炊けたら⑦を入れて、しっかり混ぜ合わせます。
 ⑨好きな形に握れば出来上がりです。

おにぎりをお家でにぎる時は使い捨て手袋を用意しましょう。
 衛生的なのはもちろんですが、お米が手にくっつかなくて握りやすくなりますよ。
 手袋がない時はラップに包んで握るのもおすすめです。
 子どもといっしょに作ると小松菜が嫌いな子も食べてくれるかもしれませんね！