

## ☆生姜と枝豆のきやらぶきおにぎり



材料	1個分	2合=7個分	42個分
米	43g	300g(2合)	1.8kg(12合)
むき枝豆(冷凍)	4g	30g	180g
きやらぶき(冷凍)	13g	90g	540g
生姜ごはんの素(冷凍)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>〔生姜</li> <li>  昆布だし</li> <li>  めんつゆ</li> <li>  砂糖</li> </ul>	全体量の 1/42	<ul style="list-style-type: none"> <li>30g</li> <li>100ml</li> <li>大さじ1</li> <li>小さじ1</li> </ul> 全体量の 1/6	<ul style="list-style-type: none"> <li>180g</li> <li>600ml</li> <li>大さじ6</li> <li>小さじ2</li> </ul>
焼き海苔	1/3枚	2枚と1/3枚	14枚

### 解凍方法

(生姜ごはんの素)

- ・耐熱容器に入れ替え、ラップをして、電子レンジで様子を見ながら解凍する。

(冷凍むき枝豆)

- ・耐熱容器に、冷凍枝豆を入れ替え、ラップをする。
- ・表示のとおり、電子レンジで加熱し、加熱むらがある場合は、様子を見ながら再度加熱する。

(きやらぶき)

- ・耐熱容器に入れ替え、ラップをして、電子レンジで様子を見ながら解凍する。

### 作り方

- ① 炊きたてのご飯に、解凍した生姜ごはんの素(水気を軽く切る)、枝豆、きやらぶきを入れ、まんべんなく混ぜる。
- ② 出来上がり個数に応じて、等分に分け、ラップに包んで、三角形ににぎる。
- ③ 焼きのりを着物を着せるように巻く。

### ポイント

- ・海苔を巻いた隙間から、枝豆ときやらぶきが見えると良い。
- ・どこを食べても、きやらぶきが感じられるようにし、生姜や枝豆もまんべんなく混ぜっていると良い。