

☆生姜と枝豆のきゃらぶきおにぎり

材料	2合=7個分
米	300g(2合)
A	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
生姜	30g
冷凍むき枝豆	30g
きゃらぶき	90g
焼き海苔	2枚と1/3枚

作り方

- ① 米は洗って、ざるにあげておく。
- ② きゃらぶきは1cm幅にカットしておく。
- ③ 生姜は皮をむいて繊維に沿って3cm長さの千切りにし水にさらす。枝豆は解凍する。
- ④ 炊飯釜に米・Aを入れ、生姜の分量の2/3を軽く絞り、規定の水と一緒にに入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、枝豆と残りの生姜を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ ラップに、⑤のご飯の1/2個分をのせ、その上にきゃらぶきをまんべんなく広げる。
(きゃらぶきは、飾る分を残しておく) 残りの1/2個分のご飯をのせて、三角形の形ににぎる。
- ⑦ 焼きのりを着物を着せるように巻き、上にきゃらぶきを飾る。

<ポイント>

どこを食べてもきゃらぶきを感じられるように、きゃらぶきはまんべんなく広げて、ご飯とご飯の間にはさみます。



<1個当たりの栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
175	4.1	0.8	37.9	0.7