



いないおにぎり

材料（4人分）

・米	1合	・油揚げ	2枚
・さとう	大さじ1	・さとう	小さじ2
・酢	大さじ1	・しょうゆ	小さじ1
・塩	少々		

～作り方～

- ①米は少しかために水加減して炊き、合わせ酢を混ぜる。
- ②油揚げは細かく切り、さっと熱湯に通して油抜きをする。
- ③②をさとう・しょうゆで煮つめて、軽く煮汁をしぼり、
①ご飯に混ぜる。
- ④おにぎりの形に握って完成☆

おいしいよ
作ってみてね！



春風ピッコロ保育園

