

20回目のレシピは 「おにぎらーず」

のりをつつんでにぎらないおにぎり
2種類つくってみよ 1コ分

ツナ缶(オイル漬け) 35g
1缶の1/2

めんつゆ(3倍にうすめるもの)

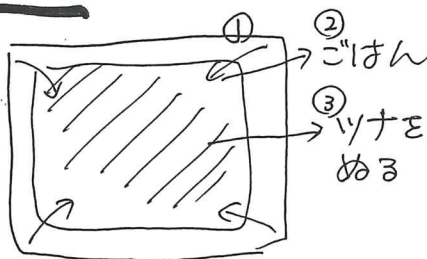
マヨネーズ 火焼のり1枚

ごはん お茶わん軽く1枚

ツナマヨ

(作り方)

- ① ごはんには塩を2ふり
- ② よくまぜる
- ③ ボウル用意
(なかったらお汁わんでいいよ)
- ④ ツナ缶1/2を全部入れる
- ⑤ めんつゆ 小さじ1入れる
- ⑥ マヨネーズ 2cmくらい
しぼって入れる
- ⑦ よ〜くよ〜くよ〜くまぜる
- ⑧ 火焼のりをひらげる



⑨



のりをこの方向に折る

⑩ 半分に切る

でき上り



もう1種類は牛肉をまいてみよ

1コ分

ごはん お茶わん 軽く1杯

火焼肉のたれ


牛肉 50g

サニーレタス 1枚

ごま

焼肉

(作り方)

- ① ごはんには塩を2ふり
- ② よくまぜる
- ③ 牛肉は1口で食べられる
大きさに切る
- ④ サニーレタスは3cmくらいの
大きさにちぎっておく
- ⑤ フライパン用意
- ⑥ サラダ油 大さじ1入れる
- ⑦ 強火にかける
- ⑧ 牛肉を全部入れ1分いためる
- ⑨ 火焼肉のたれ 大さじ1入れる
- ⑩ 30秒いためる 白ごま 大1入れる
- ⑪ 火をとめる
- ⑫ 火焼のり用意
→ ①のり
→ ②ごはん
→ ③サニーレタス
→ ④牛肉
- ⑬  半分にカット
- ⑭ でき上り