

「焼きおにぎり」の作り方

(材料)

ごはん(お茶碗) 300g

かつお 100g

「甘用チーズ」 30g

(調味料)

しょうゆ、かつお油

(作り方)

① かつおは1cmおにぎりに

小さく切っておく

② 木口酢用意

③ ごはん300gを全部入れる

④ かつおの切ったやつを

入れる

⑤ 混ぜる

⑥ 木口酢を1/2入れる

⑦ 混ぜる

⑧ 4等分にする

⑨ 70°で30cmほどの長さの
棒に

通す

⑩ 70°の棒の中に4等分に

して「おにぎり」をおく

⑪ 三角形にする

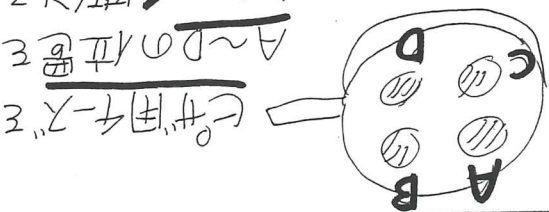
⑫ ⑨～⑪を3回

繰り返す

⑬ 75%の用意

⑭ かつお油を大匙1を入れる

⑮ 強火にかいたる



⑯ 「チーズ」を入れておくと

A.B.C.Dの「チーズ」の上に

おにぎりを70°でおいて

おく

⑰ 30秒おく

⑱ 70°Cにかえす

⑳ 30秒おく

㉑ 火を止める

㉒ 完成!