



パウンド おにぎり

- ◎ **材料** パウンド型 8×18×高さ6cmのもの1台分
- ◎ あたたまいごはん 2合分
- ◎ 溶き玉子 1コ) 火烤り玉子にする
塩) 具材①
- ◎ 魚桂フレーク 大さじ2
火烤りごま白 大さじ1/2) 具材②
- ◎ 焼きのり(全形) 1ヒ1/3枚
- ◎ しぼり漬けみじん切り 大さじ 1 1/2
ゆかりふりかけ 小さじ 1/2) 具材③
- ◎ 青のり 小さじ2
塩 少々) 具材④

・作り方

- ① ごはんを4等分にして、それぞれボールに入れて
具材を混ぜ、4~5個おっになるように、大、小サイズに
分けてラップにのせ、ボール状に軽く丸める
- ② パウンド型にラップを大きめにしき込み
焼きのりの両端を少し切ってしき込む
- ③ 丸めたごはんのラップをはずして
種類が重ならないうように入れ
1段詰めたら、スプーンの背などで
軽くおしながら詰めていく
すべてのせたら、表面をキツット
おして、平らにならし
焼きのり1/3枚を上のにのせ
型にしいたラップを包み5分ほど
なじませる
- ④ 型からラップごと逆さにまな板に
取っだし、ラップをはずして
食べやすい大きさに切る

お花貝に
カラフルおにぎり