

ごましょうゆの焼きおにぎり

すりごまとしょうゆを混ぜ込んだご飯をこんがり焼いた、ごまの風味がたまらない焼きおにぎりです。ちょっと小腹がすいた時、朝食や夜食などに最適です。



材料

ごはん	120g
しょうゆ	小さじ1
すりごま白	小さじ2
かつお節	ひとつまみ

できあがり 1個分

作り方

- 1 ボウルに温かいごはんを入れたら材料をすべて加え、均一に味がいきわたるようにしゃもじで切り混ぜる。
- 2 三角形のおにぎりに成形し、フライパンで焼き目が付くまでこんがり両面焼く。