

Let's Share!

3

スティックおにぎり



🍴 野菜バージョン

材料

- ・おかひじき……1/3束
- ・硬めの梅漬け……100g
- ・ごはん……100g
- ・うま味調味料……適量
- ・塩……適量
- ・いりごま……適量

作り方

- ① おかひじきを茹でて冷まし、1 cm幅に切る。
- ② カリカリとした食感の梅漬けをみじん切りにして、①とごはん、うま味調味料、塩、いりごまと一緒に和える。
- ③ ラップでごはんを包み、巻き寿司のように巻く。密封するように空気を抜きながらラップの両端を絞りを整えて完成。

レシピ協力

N-Support フードデザイナー
佐藤直喜

🍴 魚バージョン

材料

- ・鮭ほぐし……20g
- ・ミニトマト……2個
- ・ごはん……100g
- ・パセリ……適量
- ・マヨネーズ……小さじ1

作り方

- ① 鮭ほぐしとみじん切りにしたパセリ、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ② ①とごはんを混ぜる。
- ③ ラップにごはんを広げて長方形になるように敷く。
- ④ ミニトマトは薄くスライスし、包んだときに見えるように置く。彩りとしてトマトの上のみじん切りにしたパセリを置く。
- ⑤ ラップでごはんを包み、巻き寿司のように巻く。密封するように空気を抜きながらラップの両端を絞りを整えて完成。