

食感が楽しい!

サケとたくあんのおにぎり

～材料～ (10分)

- ・ごはん…… ちawan小盛1杯
- ・魚生フレーク.. 大さじ2
- ・たくあん .. 2~3枚
- ・白ごま …… 小さじ1



～作り方～

1. たくあんを細かく切る。
(1cm四方くらい)
2. ちawanに少なめにごはんを盛り
魚生フレーク、たくあん、白ごまを加えて混ぜる。
3. おにぎりの形ににぎる。

ラップを使うと
手も汚れず
衛生的にもgood!

鎌倉女子大学 実習生