

ガツと満足

焼き味噌おにぎり

分量1つ分

- ・ごはん お茶碗 半杯
- ・しょうゆ 少々
- ・みそ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・練りゴマ (おろしおろし) 小さじ1

※みりんの代わりに
水 小さじ1 と砂糖 少々でも作れます!!

作り方

- ① ご飯にしょうゆを入れ、おにぎりを作ります。
- ② トースターで焼き目を付、みそ、みりん、(練りゴマ)を合わせてうすく塗って再度焼く完成!

*トースターはよく温めてから
おにぎりを入けて下さい。
(くっつきにくくなります)



12時から
食べられちゃう!

神奈川県立保健
福祉大学 看護学科

実習生
TAKI