

レシピ紹介 \*ピョンピョンおにぎり



「美味しかった～」と大人気のメニューでした。  
のりは小さいお子さんは噛み切れずのどに詰まること  
があるので、小さく切ったものをまぶすなどして注意し  
て食べてください。

【材料：作りやすい分量（15個分）】

- ・米・・・1合
- ・人参・・・1/10本（みじん切り）
- ・しらす干し・・・20g
- ・グリーンピース・・・20g
- ・焼きのり・・・お好みの量で  
（1cm角にハサミでカット）

（調味料）

- ・酒・・・小さじ2
- ・みりん・・・小さじ2
- ・薄口醤油・・・大さじ1

【作り方】

- 1.米を研いで30分水に漬けます。
- 2.釜に米、具材と調味料を加え、目盛り  
まで水を足したら、炊飯します。
- 3.炊けたら、のりをまぶしていただきます。