

鍵庄 レシピ



おにぎらず NO.7

材料

- ① ご飯……………適量
- ② 全形のり…1枚
- ③ 中華そば…1/2人前
- ④ 焼きそばソース…適量
- ⑤ サラダ油 (炒め用) …適量
- ⑥ 紅ショウガ…適量
- ⑦ 天かす…大きじ1
- ⑧ 卵…1個
- ⑨ マヨネーズ…お好みで

作り方

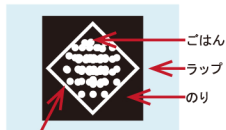
フライパンに油をひき、4等分に切った中華そばに、紅ショウガと天かすを加えて炒め、ソースで味付けして焼そばを作る。

卵は目玉焼きにする。

ラップを敷き、全形のりを置く。

●または■にご飯を白枠内に薄く敷く。

ご飯、焼きそば、マヨネーズ、目玉焼き、ご飯の順に層にし、最後に白枠の位置でのりをたたみ、ラップに包みしばらくおいておく。半分に切り皿に盛る。



のりをたたむライン (白枠)



このレシピで
使った商品



おにぎらず用しおのり