

2017年7月8日 一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

ほんだしおにぎり

＜材料＞ 4個分

- ・温かいごはん 400g
- ・ほんだし 小さじ山盛り2杯
- ・海苔 適量

＜作り方＞

- ① ボウルにご飯を入れ、「ほんだし」を混ぜ合わせ、4等分にする。
- ② 三角のおにぎり形に握り、海苔をまく。同様に3個作る。
※おにぎり1個の「ほんだし」の使用目安はごはん 100g に対して、「ほんだし」小さじ 2/3(2g)です。



※米 1 合(150g)は炊き上がり約 350g
米 0.5 合(75g)は炊き上がり約 175g

出典：AJINOMOTO レシピ大百科