

## 2022年10月15日開催 ひとり暮らし応援！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。

### 【3食おむすび】

#### <材料>1人分

・焼きのり	1枚
・ごはん	450g
・鮭切り身（鮭フレークも可）	10g
・卵	1個
・だし醤油（白だしも可）	2g
・広島菜	20g
・いりごま	少々

#### <作り方>

② ぎんざけは焼いてほぐす。（鮭フレークでもOK）

②卵とだししょうゆをよく混ぜ、フライパンに油をひいて熱し、炒り卵を作る。

③広島菜は、繊維に平行に1cm幅に切ってから、繊維に垂直方向に1cm幅に切って、水気を絞る。

④炊き立てごはんの1/3に①、1/3に②、1/3に③といりごまを混ぜ、ラップで握り、その後焼きのりでくるむ。

※ラップのまま、持ち歩くと痛みやすいので、お弁当箱に出すか、アルミホイルで包むと良い。

