

キノハロ 6人分

<材料> <レシピ>

- ご飯 3合
- 白ゴマ 大4
- 塩 大1/2
- ゴマ油 大1
- キムチのきりち 1パック
(未カット)
- ウイナー 6本
- 卵 6個
- 海苔 6枚
- 小松菜 1房
- カニカマ 12本

- ① ボウルにご飯を入れ
白ゴマ、塩、ゴマ油を
入れよく混ぜる
- ② 卵3個と塩少々を
入れかき混ぜ、ゴマ油を
熱したフライパンに入れ
弱〜中火で焼く
完成後縦3等分に切る
この作業を2回繰り返す

- ③ 沸騰したお湯に
塩をひとつまみ入れ
小松菜を湯がき
冷まして絞って根元を
カットする

- ④ ウイナーも縦半分に切る
キムチのきりちは根元を切り
落とし葉が大きい時は縦
半分にカットする
カニカマは縦半分にさく

- ⑤ 巻きすに海苔を1枚乗せ
①のご飯を海苔の手前から
3分の2ぐらいまで薄く
均一に広げる

- ⑥ 広げたご飯の中央に卵焼き
小松菜、ウイナー、カニカマ
ウイナーを乗せる

- ⑦ 手前のご飯を具の向こうのご飯に
くっつけるようなイメージで間の
具が動かないよう両手で抑えな
がら巻く

- ⑧ 巻きすでしっかり抑えながら
締め形を整える
巻きすを外し、巻き終わりも下に置いて置く



今後の予定
6月3日
納豆の豆紀さんバスツアー