

第43回



女性部オリジナル お米を食べよう! レシピ



材料

- ・ご飯…3合分
- ・さば缶(みそ味)…適量
- ・ネギ…適量
- ・白ゴマ…適量

さば缶おにぎり (高瀬支部)

作り方

- ①ご飯にさば缶と白ゴマを混ぜ合わせたら完成です!



洋風チャーハン風のおにぎり (酒田支部)

作り方

材料

- ・炊きたてご飯…1合分
- ・トマトケチャップ…適量
- ・粉チーズ…適量
- ・ツナ…適量
- ・トウモロコシ…飾り用

- ①炊きたてご飯とトマトケチャップ、粉チーズ、ツナを切るように混ぜ合わせます。
- ②ラップで包み、20秒間レンジで加熱したら完成です!