



【にらおにぎり／しょうゆ漬け】



にらおにぎり



しょうゆ漬け



岡本晴美さん

材料

にらおにぎり (3コ)

にら	50g
ご飯	250g
たくあん	2枚
ごま油	小さじ1
いりごま(白)	小さじ1
塩	小さじ1/3

しょうゆ漬け (3人分)

にら	50g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
すりごま(白)	少々

手順

にらおにぎり

- (1) にら半分を5ミリくらいの長さに切ります。半分は5センチの長さに切ります。
- (2) たくあんは粗みじん切りにしておきます。ごはんは粗熱をとっておきます。
- (3) ボウルに粗熱が取れたご飯、塩、ごま、ごま油、にら、たくあんを加え混ぜます。全体がなじんだら、三角に握っていきます。

しょうゆ漬け

- (1) ボウルに、にら、ごま油、しょうゆを加え、あえていきます。全体がなじんだら、すりごまをかけ、完成です。