

大葉みその焼きおにぎり

材料 4人分



・米	3カップ
● みそ ●	
・大葉	20枚
・ちりめん	20g
・砂糖	大さじ2(18g)
・みりん	大さじ2(36g)
・酒	大さじ2(30g)
・合わせみそ	大さじ2(36g)
・いりごま	大さじ4(18g)

作り方

- ① お米を炊きおにぎりを作ります。
- ② みその調味料を準備し、弱火でみそを練り上げます。
- ③ 大葉を細かく刻み②に混ぜ合わせ、ちりめんを入れ仕上げます。
- ④ オーブンを200℃にして①のおにぎりの両面に焼き目がつくまで焼きます。
- ⑤ ④に③のみそを塗り、再度オーブンで5分程焼き出来上がりです。