

# 最優秀賞

番号	名前	作品タイトル
15	石田 安子 イシダ ヤスコ	ぺったんこおにぎり

使用する食材・4人分の分量	作り方
板のり1/2×4枚 ごぼう 中くらい 1本 人参 小 1本 豚こま(小さく切る) 80g しいたけ 中 3枚ぐらい 醤油 大さじ2 酒 大さじ1 みりん 大さじ1 砂糖 少々 七味とうがらし 少々 ごま塩 ラップ(のりより少し大きめ 4枚)	豚こまを軽くいため、ごぼう、人参、しいたけを順にいためる具材に火が通ったら調味料で味つけをする。のりをラップの上に乗せて、その上にごはんを均一に乗せて、ごま塩をふる。ごはんの上に具材を半分のせる。ラップのはしを持って2つ折りにして出来上がり。 具材は作っておくと3分で出来上がり、具材はお好みで何でもOKです。 うめ(ほぐして)こんぶ、焼鮭等、好きな具材チョイス。 ごま塩だけでもおいしくいただけます。

### おすすめポイント、PRなど

手を汚すことなくカンタンに出来る所がおすすめ。うすくごはんに乗せると小さきお子様でも食べやすい、早い、カンタン、おいしい！  
 誰でも作れる。いそがしい朝、ごま塩だけでもおいしいです。

