

番号	名 前	作品タイトル
100	田村 知子 タムラ トモコ	ホタテバターコーンおにぎり

使用する食材・4人分の分量	作り方
白飯 2合 ベビーホタテ 4粒 嶽きみ 1/2本 バター 10g しょう油 適量 お酒 適量 塩 少々 焼きのり 2枚	1、嶽きみをフライパンに入れ、バターとしょう油で味付けし、炒めて一旦皿にあける 2、同様にベビーホタテもフライパンで炒め、しょう油・バター・お酒で味を整え、コーンも加えてサッと混ぜる 3、手に塩をまぶし1/2合分のご飯の中心に2を適量いれ握る 4、焼きのりを巻いて完成

青森県産ベビーホタテ、嶽きみ使用！
栄養バランスも良いです

