

番号	名 前	作品タイトル
22	工藤 弘子 クドウ ヒロコ	よくばりむすび

使用する食材・4人分の分量	作り方
ごはん 小さめの茶わんに軽く8杯 りんご 1個 ツナ缶 1缶(80g) アピオス ゆでて皮をむいたもの100g にんにく ひとかけ Aみそ小2、酒、みりん各大1、焼肉のタレ大2	①りんごは皮をむき、おおきめのみじん切り。お皿にならべ、レモン汁をふりレンジで加熱(5分ほど)し、冷ましておく。 ②具を作る。みじん切りにしたにんにくをフライパンで熱し、汁をきったツナ缶、アピオスを入れ、Aで調味する。よくいため汁気をとばす ③ごはん①を混ぜ、具を中身にしてにぎり、のりを巻く

おすすめポイント、PRなど

100年前、りんごの木と一緒にやってきたアピオスは栄養価が高いので、少量食べるだけで元気がでます。他に県産にんにくと子どもが大好きなツナ(大間のマグロのつもり?)を混ぜて「よくばりな具」を作りました。りんごはごはんにまぜるとほのかな甘みと酸味がします

