

番号	名前	作品タイトル
86	工藤 知久子 クドウ チクコ	コメコメサンド

使用する食材・4人分の分量	作り方
米2合 きゅうり(塩もみ) りんご(塩もみ) きんぴらごぼう { ごぼう 人参 ごま } のり 塩	※調理時間15分 ・きんぴらごぼうは1cmに細かくきざむ ・ペットボトルを7~8cm巾に切っておく ・ペットボトルを型にして、ごはん、りんご、ごはん、きゅうり、ごはん、きんぴら、ごはんをサンドイッチのように重ねていく ・のりを側面の形に合わせて切っておきおにぎりのようにしっかりと包む ・二等分にし、切れ目を見せてできあがり

おすすめポイント、PRなど
・見た目がサンドイッチのようで、楽しくお米を食べてほしい ・中に入れる具材は何でもOK! ・細かくきざむときらいな物でも食べてくれる

