

番号	名 前	作品タイトル
75	大橋 真理子 オオハシ マリコ	ホタテと粉チーズのおにぎり

使用する食材・4人分の分量	作り方
(おにぎり8個分) 米・・・2合 ボイルホタテ(小)・・・8個 大葉・・・4枚 枝豆(冷凍でOK)・・・24房(適量でよいです) 粉チーズ・・・大さじ2 かつお節(3g)・・・1袋 しょうゆ・・・小さじ2程度 塩、こしょう・・・少々 のり・・・大2枚(1枚たて4等分切り)	※ 調理時間 (20分) 炊飯時間をのぞく ① 米を研ぎ普通の水かげんで炊く ② ボイルホタテをこまかく切り大葉もみじん切りにする ③ 枝豆を水でもどしておく ④ ②に粉チーズをまぜ、塩、こしょうを入れ少し濃い目に味付けしておく ⑤ かつお節としょうゆをまぜておかかを作る ⑥ ③と④のごはんをまぜて まん中におかかを入れてにぎる ⑦ のりをまいてできあがり

おすすめポイント、PRなど

県産のホタテとチーズを合わせた1品。
 チーズとおかかもなかなか合います。枝豆がアクセントとなって食感も楽しめます。
 チーズ、おかかでカルシウムもとれます。

