

番号	名前	作品タイトル
81	本間 正子 ホンマ マサコ	

使用する食材・4人分の分量	作り方
ごはん 300g ほたて缶(70g)1コ マヨネーズ 大1 のり 2枚 バター 小さじ2 しょうゆ 少々 ごませんべい 8枚	※調理時間3分 ・ほたて缶の水を切り、マヨネーズと混ぜる ・せんべいのまん中のりくっつけ、のりにしょうゆとバターをうすくぬる ・ごはんを手のひらにのせ、ほたてマヨネーズをのせ、ごはんを更のにのせ、おにぎりの形になんとなくして ・せんべいにはさんで食べる  時間に余裕のある方は、ポイルホタテなどお使い下さい。

おすすめポイント、PRなど

朝なのでしつこくない具材にしつつ、脳にせんべいの刺激をあたえながら体ぜんぶがめざめていくおにぎり挑戦してみました。  
 ごはんのゆげで、せんべいがしっとりとしたところがチャンスです。いっちゃって下さい。

