

2019年



you
me
食材提供



10/29 (火)

これひとつで大満足!ボリュームおにぎり

(材料)

<チャーシューおにぎり>

ごはん

★めんつゆ、天かす、塩昆布、ごま

チャーシュー

海苔

① ごはんに★を混ぜて握る。

② 大きめのチャーシューをのせて海苔で巻く

<カラフルおにぎり>

ごはん

焼き鮭、枝豆、たくあん

① たくあんは小さく刻み、焼き鮭はほぐす。(瓶詰などでも)

② ごはんに具材を混ぜて握る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。