



## 3/16(火) 折りたたみおにぎらず

(材料)

ごはん  
焼き海苔 (全形)  
ごま油  
  
薄焼き卵  
チーズ  
ハム  
キムチ  
などお好みの具材

- ① 海苔に薄くごま油を塗る。
- ② 海苔を田の字をイメージして十字の一部分だけ切込みを入れる。
- ③ 4つの部分に1か所はごはん、あとの3か所にお好みの具材をそれぞれ乗せる。
- ④ 田の字の4つの部分をひとつにするように内側に折りたたむ。

★半分に切って断面を見せると綺麗。  
具材の厚みの分のスペースをあけておくと畳みやすいですよ。

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。