



3/4 (金) 春の味噌焼きおむすび (YUMIKO さん)

(材料 2 個分)

ごはん：240g

ちりめんじゃこ：大さじ1

桜えび：大さじ1

菜の花：2本ほど

| チョーコー「九州麦みそ」：50g

| みりん：25g

| きび砂糖：8g

- ① 小さめのフライパンに、味噌とみりんを加えて弱めの火加減で温めながらのばし混ぜる。馴染んで来たら、きび砂糖を加えて、練り合わせ、艶が出てきたら火を止め、冷ます。
- ② 菜の花は茹でて、穂先 3 cmほどを切り分け、茎の部分は粗みじん程度に刻む。
- ③ 温かいごはん、ちりめんじゃこ・桜えび・②の菜の花の刻んだ茎を加えて混ぜ合わせ、三角おむすびを2個作る。
- ④ ③のおむすびをグリルかオーブントースターで、表面が乾くくらいまで焼く。
- ⑤ ④の片面に①の味噌を塗り、真ん中に②の菜の花の穂先を張り付けて、味噌に焼き色がつくまで、もう一度焼く。
- ⑥ ⑤のおむすびが焼き上がったら、器に盛る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。