



7/4(金) ふくさ寿司風おにぎり

(佐藤 利恵さん)

(材料 6 個分)

- 温かいごはん：2 膳分
- チョコー醤油 まぜるめんつゆ
- さわやか夏味 梅かつお：1 袋
- 大葉（千切り）：1 枚
- いりごま：小さじ2

(薄焼きたまご)

- たまご：2 個
- A { 砂糖：小さじ1
- 塩：少々
- 水溶き片栗粉：小さじ1
- サラダ油：少々

(飾り)

- 三つ葉（茹で）：6 本

- ① ボウルに温かいごはんを入れ、「まぜるめんつゆ」を加えて混ぜ合わせ、千切りにした大葉といりごまを加えて切るように混ぜる。
- ② 薄焼きたまごを作る。ボウルにたまごを割りほぐし、Aを加えて混ぜ、ザルなどでこす。
- ③ たまご焼き器（フライパン）にサラダ油を敷き、中火にかけて、一度たまご焼き器の底を濡れ布巾にあててから、②のたまご液を入れて弱火で2枚焼き、縦に3等分する。
- ④ ①のごはんを俵型に成形しておにぎりを6個作る。
- ⑤ ④のおにぎりに③の薄焼きたまごを巻き、中央を茹でた三つ葉で結ぶ。同様にあと5個作り、器に盛る。

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）に置いてあります。
また、NBC アプリやインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。