



子供と作る夏休みの軽食
雑穀入りごはんの焼きおにぎり



エピソード

今回のレシピを作るために私も久しぶりに作りました。懐かしさとおいさまでつい食べ過ぎてしまい反省中です。焦げ目がたまたまこれです。誘惑おにぎり...

1. 材料 (つくりやすい分量)

うるち米 2合
雑穀 大さじ2

2. 下準備

合わせて炊く 心持ち多めの水を加減

朝食で半分食べよう

のこりの半分 → 焼きおにぎりにします。

ミニハンバーグの大きさを4つくらい (私の場合はBigサイズ)

- ④ 花かつお 小袋 1袋 (3号)
- 白ごま 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 適量

雑穀の入ったごはんで作っても同じように出来そう。

3. つくり方

- ① のこりの半分の「雑穀入りごはん」に④を混ぜる
- ② ①を4等分してラップで包んでミニハンバーグの形にする。
- ③ ごま油を熱したフライパンでこんがり両面焼く。

♪ 中に入れるのはジャコ、青じそ、小ネギも合います。お好みでふりかけもOKです。ワカメのほ合います。お好みでトロケルチーズをのせても (両面やいたものにトロケルチーズをのせてオーブントースターで焼く (写真右側))