

青のいご飯おやき



余った青のりのご飯で作れる
手軽なおやつです。



材料(4ヶ分)

ご飯	400 g
青のり	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
しらす	20 g
白ごま	適量
ごま油	適量

作り方

- ① 耐熱皿に青のり、しょうゆ、砂糖を加え500Wのレンジ20秒加熱する。砂糖が溶けなければ追加で10秒加熱する。
- ② 温かいご飯にしらす、白ごま、①を加えて混ぜたら小判型に形を整える。
- ③ ②にごま油を適量塗り、トースターでほんのり焼き色がつくまで焼いたらできあがり。

