



のりサンド手稲山

<1人分>エネルギー 344Kcal

材料(4人分)

A	ごはん……………300g	スライスチーズ…4枚
	しらす干し…大さじ1	青しそ……………8枚
	青のり……………大さじ1	焼きのり……………4枚
B	ごはん……………300g	梅干し……………1個
	白ごま……………大さじ1	みりん……………小さじ1



作り方

- ① ごはんにA、Bをそれぞれ混ぜる。
- ② 梅干しは種を除いてほぐし、包丁で細かくたたき、みりんとあわせておく。
- ③ 焼きのりの中央にAを1/4量を広げ、スライスチーズ、青しそをのせて②の梅をぬり、Bの1/4量を重ねる。右図のようにのりをたたみ、手でおして整える。
- ④ 対角線に切る。

