おにぎり茶漬け

材料

ご飯	茶碗２杯	三つ葉	適量
味噌	小さじ１	かつお節	適量
醤油	小さじ１	昆布茶	小さじ１
大葉	１枚	きざみのり	適量
白ゴマ	適量		

作り方

①ご飯に味噌、醤油、細かく刻んだ大葉、白ゴマをよく混ぜ合わせ、強めにしっかりおにぎりを握ります。
②器にかつお節を入れ、その上におにぎりを置き、昆布茶を溶かしたお湯を注ぎ、
　三つ葉ときざみのりを盛りつけたら完成です。

コメント

夜食や軽食にピッタリのおにぎり。「ちょっと食欲わかないなぁ」「軽食でも凝ったもの食べたいな」という方に。
おにぎりは「焼きおにぎり」にすると、香ばしい匂いと焼き上がったカリカリの食感が相まって、更に美味しく仕上がります。
その場合は、焼いた時に崩れないように、強く握ってください。

＊ＪＡこまちオリジナルレシピ　　広報『こまち』2015年8月号より