

カキむすび

調理時間:約10分

エネルギー: 377kcal

塩分: 2.3g

広島のおいしいカキとチーズ
が融合した、新感覚の焼き
おにぎり!!



材料(1人分)

カキ	2個
ごはん	茶碗1杯
ベビーチーズ	2個
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
油	小さじ1
焼き海苔	お好みで

《作り方》

1. カキは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切っておく。
2. カキを少量の油で焼き、しょうゆと砂糖で味をつける。
3. ごはんの中に、カキとベビーチーズを入れ、おむすびにする。
(ラップや型を使うと具材が包みやすい。)
4. フライパンに油を引き、その中に3を入れ、焼きおにぎりにする。
焼き目がついたら、しょうゆを垂らし、更に香ばしくする。
5. 焼き海苔をお好みで巻いたら完成!