



おにぎり
レシピ

五平餅みそ 焼きおみぎり

調理時間

30分

五平餅みそは、中部地方山間部発祥の郷土料理↓

【材料（4個分）】

- ごはん 400g
- みそ 50g
- 炒りくるみ 20g
- 白すりごまor白いりごま 8g
- 砂糖 50g
- ぬるま湯 40ml

【調理器具など】

- チャック付き袋
- 麺棒orボウル
- 大きめの布巾
- ヘラorスプーン
- アルミホイル
- クッキングシート
- フライパン

【作り方】

- ①おにぎりを握り、クッキングシートにのせ乾燥させる。
- ②チャック付き袋に、炒りくるみ、白ごまを入れ布巾に包み、麺棒やボウルでつぶす。
- ③②に砂糖、みそを入れ、手でもみ混ぜる。
- ④③にぬるま湯を入れ、さらに手でもみ混ぜる。
- ⑤フライパンにアルミホイルを敷き、①のおにぎりを両面焼く。
- ⑥⑤に④のタレをぬり、更に焦げないように両面を焼いて完成！