



おにぎり
レシピ

五平餅みそ 焼きおにぎり



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
- ・クッキングシート
- ・テフロン加工フライパン、
もしくは、魚グリル、トースター

【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。
- ④⑤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片面を焼いて完成！