

料理名

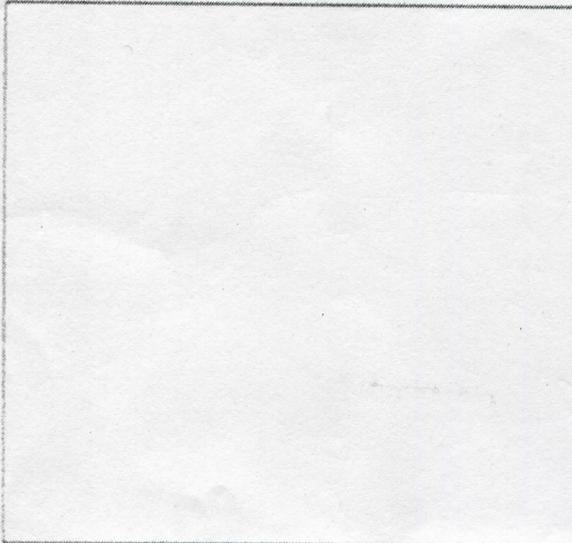
金町小ガボの葉のおにぎり

料理ジャンル

和食・洋食・中華・()

時間/量

10分/2人前



材料	分量	目安
ごはん	240g	
ゆでたガボの葉	40g	
塩こんが	3g	
しょう油	小さじ1	
いりごま	適量	
ごま油	数滴	

つくりかた

※下準備・ポイントなど

1.米を1.5合たく。

2.ボールに小口にききんで水気をきくしほったガボの葉(ゆでたもの)塩こんが、しょうゆ、いりごま、ごま油(ほんの少し)を入れてサッとませる。

3.ごはんを入れてませ合わせる。

4.ごはんを2等分にし、ラップでつつみ、三角ににぎって

できあがり!

ごはんが水っぽくならないように、ガボの葉はよくしぼる。ごま油が多すぎるとまとまりにくくなります。