

みんな大好き♡焼きおにぎりが 更にヘルシーにグレードアップ！

## ■おいしすぎ！ライスブラン焼きおにぎり



### 【材料】（6～7 個分）

#### おにぎり

- 温かいご飯 600g
- 麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- いり胡麻 大さじ1
- 魚沼オリザ 大さじ1

#### タレ

- 麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- 醤油 大さじ1

### 【作り方】

①ボウルに、温かいご飯を入れ魚沼オリザをまんべんなく振りかけてまぶしておく。

②更にそこに麵つゆ、いり胡麻を入れて混ぜ合わせる。

③おにぎりを少し強めに力を入れてにぎる。

④フライパンに少量のサラダ油をしき、キッチンペーパーで拭き取ったら中火にかけ、おにぎりをひっくり返しながら両面焼き色がつくまで焼く。

⑤焼き色がついたら、1度火を止め、麵つゆと醤油を合わせたタレを、ハケで塗る。

⑥仕上げに香ばしい香りが立つまで弱火で軽く焼き上げたら完成！

☆たくさん作り置きをして冷凍しておけば、いつでも食べたいときにヘルシーな焼きおにぎりが楽しめます。