

Dining



お料理アドバイス

ダイニングメニュー

みんなでワイワイつくれば楽しい!

たこ焼き風焼きおにぎり



■材料〈4人分(約24個)〉

ごはん……………茶碗4杯分(約680g)
かつお節……………大さじ4
ピザ用チーズ……………大さじ4
きざみ紅しょうが……………24g
小えび(乾燥)……………大さじ4
天かす……………大さじ4
サラダ油……………適量

〈トッピング〉

たこ焼きソース……………適量
かつお節……………適量
青のり……………適量
マヨネーズ……………適量

■作り方…調理時間約30分

- ①ボウルにごはん・かつお節・ピザ用チーズ・きざみ紅しょうが・小えび・天かすを入れて混ぜ、たこ焼き器の大きさに丸める。
- ②たこ焼き器にサラダ油を熱し、①を転がしながら焼く。
- ③器に②を盛りつけ、たこ焼きソースをかけ、かつお節・青のりを散らし、お好みでマヨネーズをかける。

1人あたり:460kcal



・たこ・ウインナー・ちくわなど、お好みの具材の中に入れて焼いてもおいしいです。
・チーズが入っているので、焼く際に崩れやすい場合があります。表面がしっかり焼き固まってから転がしてください。