



牛乳ごはん で 長芋の焼きおにぎり

作り方

- 1 米にAを入れて炊く。
- 2 長いもとプロセスチーズは5mm角に切り、わさびと少量のしょうゆで和える。
- 3 2を具にして、おにぎりを作る。
- 4 みそをしょうゆでのばし、すりおろした長いもに加えて混ぜる。
- 5 おにぎりに4を薄く塗り、さっと焦げ目がつく程度に焼く。
- 6 青じそを敷いて5を盛りつけ、長いも(20g)をさっと焼いたものを添える。



- おにぎりの表面をさっと焦がす程度に焼き、中にあまり火を通さないようにして、長いものサクサク感を残す。

玉川 明子さん

調理時間 60分

材料〈4人分〉

米	……………	2合
A	水	…………… 260ml
	牛乳	…………… 200ml
	バター	…………… 20g
	細切り昆布	…………… 6g
長いも(5mm角)	……………	80g
プロセスチーズ	……………	50g
わさび	……………	少々
しょうゆ	……………	少々
[長いも(すりおろす)	… 大さじ1
	みそ	…………… 大さじ1
	しょうゆ	…………… 大さじ2
長いも(拍子木切り)	……………	20g
青じそ	……………	適量