

～朝食を作ってみましょう～

《材 料》(4人分)

米.....2合(300g)  
玉ねぎ.....中1/2個  
合びきミンチ.....120g  
油.....小さじ1  
塩.....小さじ1/2  
カレー粉.....小さじ1  
酒.....大さじ2  
水.....大さじ2  
片栗粉.....小さじ1  
手巻きのり.....8枚



# スタミナサンド おにぎり

《作 り 方》

米は普通に炊飯器で炊く。

具をつくる。玉ねぎをみじん切りにする。なべを火にかけ、油を敷き、玉ねぎと合びきミンチを炒める。

塩とカレー粉で調味し、酒と水を入れて、片栗粉と同量の水で溶いた水どき片栗粉でトロミをつける。

のりにご飯と具をのせる。まわりにご飯が見える部分を残しながら、平らに折りたたみ、手で押してご飯の部分をくっつける。ぬれた包丁で半分に切る。

