

# ハーフおにぎらず

## チーズみそ



### <材料>

甘塩鮭1切れ モッツアレラチーズ50g (お好みのチーズで) 大葉5枚  
温かいごはん300g 焼きのり2枚

### <調味料E>

上高地みそ40g 砂糖小さじ1 プレーンヨーグルト10g

### 【作り方】

- ① 大葉は7<sup>ミ</sup>角切りにする。
- ② 鮭は耐熱皿に入れ、酒大さじ1をふってラップをし、電子レンジで1分加熱する。
- ③ 鮭を裏返して30～40秒加熱し、冷めたら皮と骨を取り除いて粗くほぐす。
- ④ モッツアレラチーズは7～8<sup>ミ</sup>の角切りにする。
- ⑤ ボウルに調味料Eを入れて混ぜ合わせ、モッツアレラチーズと大葉を加えてあえる。
- ⑥ 別のボウルにごはんと③の鮭を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ ラップの上のにりを置き、その上に⑥のごはんをのせて、指先をぬらして手前を5<sup>センチ</sup>あけて平らに広げる。
- ⑧ ごはんの手前半分に④のチーズをのせる。
- ⑨ ラップを持って手前に折り、のりを重ね、両端のラップを折り込んで平らに押さえる。
- ⑩ ラップごと2～3等分に切る。

※具をたくさん入れると食べにくくなります。