

# 季節な食卓

## ハーフおにぎらず ねぎみそ



### <材料>

長ねぎ10g しょうが10g きゅうり1本 温かいごはん240g 焼きのり2枚

### <<調味料A>>

上高地みそ30g 砂糖小さじ2 みりん小さじ2

### 【作り方】

- ① 焼きのりは縦長半分に切る
- ② きゅうりは縦に六つ割りにし、種の部分をそぎ取ってのりの幅に合わせて切る。
- ③ 長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ④ ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、③の長ねぎ、しょうがを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ラップの上のにりを置き、その上に1/4量のごはんをのせ、指先をぬらして手前を5割あけて平らに広げる。
- ⑥ ごはんの手前半分にねぎみそを1割あけて適量にぬり、きゅうりを並べる。
- ⑦ 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。
- ⑧ ラップごと2～3等分に切る。

