

ゴマみそおにぎり

**調理時間**

約18分

カロリー

322kcal(1人分)

材料

(6個分)

ごはん	600g
ゴマ	大さじ2
(A)	
みそ	大さじ2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1
大葉	6枚

作り方

- 1 ごはんにゴマを混ぜ、6等分にする。
- 2 Aを合わせる。
- 3 (2)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、強火中、下火弱で5分焼く。
- 4 (3)のおにぎりに(2)を塗り、グリルに入れる。両面焼グリルを点火し、上火中、下火弱で3分予熱をし、2分加熱する。
- 5 (4)の焼きおにぎりに大葉をのせる。

焼けたみその香りが食欲をそそります。