

# 枝豆と塩昆布のおにぎり

干しいも  
大好きさん  
のレシピ♪

## 材料（4個分）

◆炊き立てご飯	400g
◆CO・OP北海道のむき 枝豆	50g
◆塩昆布	15g
◆ごま油	小さじ2

◆お茶碗軽く1杯分=約100g



1. 枝豆はパッケージの裏面通り解凍しておく。



2. 炊き立てご飯に、回答した枝豆を混ぜ込みラップをして30秒ほど蒸らす。



3. 塩昆布を加えて混ぜる。ごま油を回し入れ、よく混ぜる。  
ラップや型を使っておにぎりを作る。

### POINT

むき枝豆と塩昆布だけで塩分は足さなくてOK!

ごま油の香りが食欲をそそります。入れすぎるとおにぎりが崩れやすくなるので注意してくださいね。