

食材2つだけ!

ちりめんじゃこ

×

梅干し



調理時間

10分

朝ごはんや夜食に食べたい!

## じゃこ梅おにぎり

材料 (2人分)

ちりめんじゃこ…………… 20g

温かいご飯 …… 茶碗2杯分

梅干し…………… 2個

ごま油…………… 小さじ2

### 1 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、ちりめんじゃこを入れてカリッとするまで炒める。梅干は種を取り除き、包丁で実をたたく。

### 2 仕上げ

ご飯に1を混ぜて、4個に分けて握る。



このお店のチラシが見られる!

Tokubai

検索