



## 7/26(水) どこを食べよう?~おにぎり

(材料)

ごはん

海苔 (全形)

おにぎりの具

明太子、塩昆布

鮭フレーク、鶏そぼろ

ツナマヨ、炒り卵、キムチ

きゅうり、たくあんなど

① 海苔の上にご飯を乗せ、均等に広げる。

② 9つの枠 (3×3のマス) をイメージして具を乗せる。

③ さらにご飯を乗せて、同じように厚みが均等になるように広げ、海苔をかぶせる。

④ 縦横3つずつ (合計9個) に切り分ける。その都度、包丁を水で濡らすと切りやすい。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いてあります。  
また、NBC アプリや<インターネット> <http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。