



おにぎり△レシピ

—KAZAKHSTAN×KASHIHARA—



* 材 料 *

◎お 米 2合

◎鶏肉(もも肉) 2枚

◎生姜 1片

◎玉ねぎ 1玉

◎海 苔 5枚

◎しょうゆ 適量

◎塩こしょう 適量

◎ピーマン(赤・緑) 2個

◎スライスチーズ 3枚

◎油 適量

◎ディル 適量



* 作 り 方 *

- ①ご飯を炊く。
- ②鶏肉は、小さめに角切りする。
- ③生姜は、細かい千切りにする。
- ④玉ねぎ・ピーマンは、粗みじん切りする。
- ⑤フライパンに油を熱し③を入れ香りをだし塩コショウした②を炒める。
- ⑥肉の色が変わったら、④を入れて炒める。
- ⑦火が通ったら、ディルを入れ、しょうゆを入れて、火を止める。
- ⑧炊きあがったご飯に⑦を混ぜ(トッピングしてもOK)、好みの形に握る。
- ⑨チーズをのせ、バーナーで炙る。
- ⑩海苔を巻いて出来上がり。

