

いそ米

準備するもの

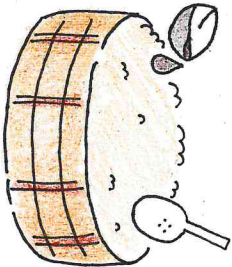
- ・だししょうゆ
- ・煮切りたまご
- ・さとう
- ・ごま油 (お好みで)

・鶏の唐揚げ

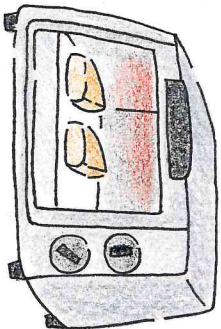
・ネに★の調味料を混ぜ合わせておく

① しゃもで硬めに炊いたごはんを

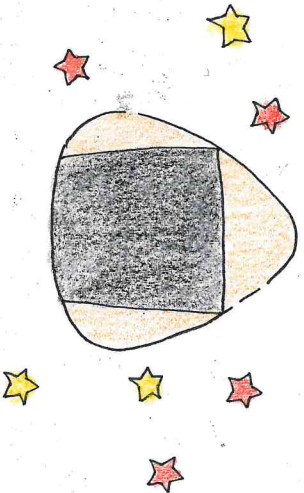
★の合わせ調味料をごはんの味がつくまで混ぜる
(★はしゃもに残しておく)



③ トースター等で両面を焼く

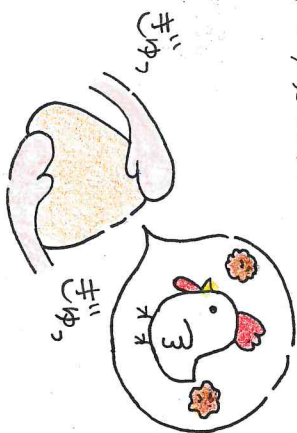


⑤ のりを付けて、出来上がり!!



② 鶏の唐揚げを中に入れて、

しゃもで硬めにごはんを握る



④ 残しておいた★の調味料を

はけで片面ずつ塗り、焼く



Point I

焼きすぎたり、焦げ目をつける、焼きおにぎりになっちゃうから注意!

Point II

しっかりとせるためにトースターから出して調味料を塗ってね!