



令和3年広報さつて
10月号掲載

◆焼きみそおにぎり◆

新米のおいしい季節になりました。

今月は、幸手市の特産品お米を使ったメニューの紹介です。

幸手産のおいしいお米を一粒一粒大切にしっかり食べて毎日元気にご過ごしましょう。

【材料】2人分

ごはん	400g
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①ごはんは4等分にして三角ににぎる。
- ②みそ、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、電子レンジに入れ、600wで10秒加熱する。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、おにぎりを置く。中火で薄く焼き色がつくまで焼き、ひっくり返す。
- ④おにぎりに②をのせ、裏面に薄く焼き色がついたらひっくり返し弱火にし、焼き色がつくまで焼いて完成。

(1人前345kcal)



作成:幸手市健康増進課