

〈米〉

『梅とクリームチーズのおにぎらず』

☆梅干しと青じそのさっぱり風味で美味しいです。☆

《エネルギー量（1人分） 333 kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ごはん	/	300g	・ クリームチーズ	/	40g
・海苔(全形)	/	2枚	・ しょうゆ	/	小さじ1/2
・梅干し		2個	・		
・青じそ	/	2枚			

◎作り方

- ① 梅干しは種を取り除いて包丁で粗めにたたく。クリームチーズは1cm角に切る。
- ② ボウルに梅干し、クリームチーズ、しょうゆを入れて和え、ごはんも加えて軽く混ぜる。
- ③ 海苔をひし形に広げ、中央に②の1/4量を四角く平らに広げ、その上に青じそをのせる。
さらにその上に②の1/4量を広げ、海苔の角を上下左右の順に折りたたむようにして包む。
ラップで包んで、少し時間をおいて海苔がなじんだら、包丁で半分に切る。
同様にもう一つ作る。

