

グランプリ

かみかみおにぎり

アピールポイント

3年2組

少し大きく切ること噛む回数を増やす。

熊谷 さん

材料(4人分)

ごはん・・・4杯
かりかりうめ・・・15g
えだまめ・・・30g
ごぼう・・・1本
こんにゃく20g

めんつゆ・・・20g

作り方

- ①かりかりうめ・ごぼう・えだまめ・こんにゃくを切る(ごぼうは水につける)
- ②ごぼう・こんにゃく・えだまめをめんつゆで味付け
- ③白いご飯と混ぜる

