

夜食にも♪

ちっチャイ菜のおにぎり (2 個分)



【材料】

ちっチャイ菜の葉 4 枚

ごはん 茶碗に軽く 2 杯

塩昆布 お好みで

A { しょうゆ 小さじ 1
酒 小さじ 1
みりん 小さじ 1

クリームチーズ 2 キューブ

(キューブチーズなどでも可)

すりごま 大さじ 2

(煎りごまでも可)



【作り方】

- ① ちっチャイ菜の葉をざっくり切り、ふんわりとラップをして 600W で 2 分加熱する。
- ② 水気を切った①、塩昆布、すりごま、サイコロ大に切ったチーズをごはんと混ぜ合わせ、三角に握る。
- ③ ②の表面に A を合わせたものを塗り、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成。