

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
$$\begin{cases} \text{しょうゆ 小さじ1} \\ \text{酒 小さじ1} \\ \text{みりん 小さじ1} \end{cases}$$

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。