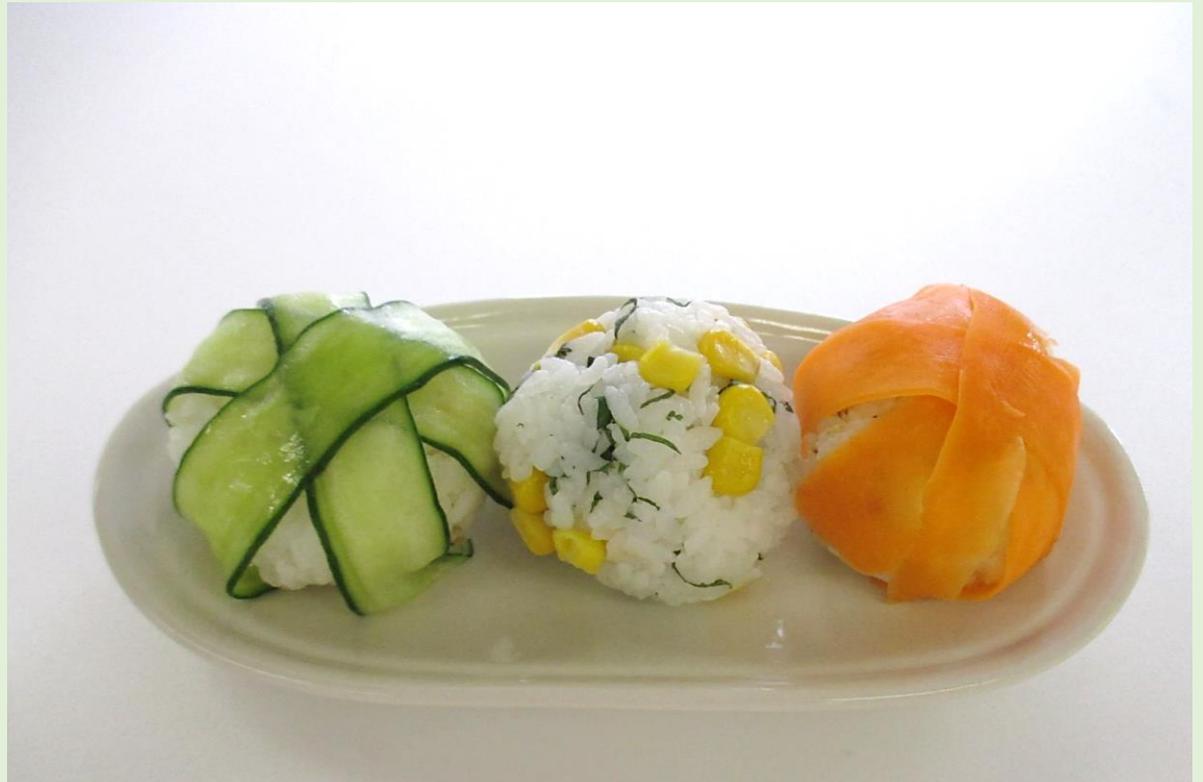


野菜たっぷり生活講座～おもてなし編～

三種のやさいおにぎり



高松市食生活改善推進協議会

材料（4人分）

にんじん 1/3本
(約40g)



食塩 少々

ごま油 小さじ1

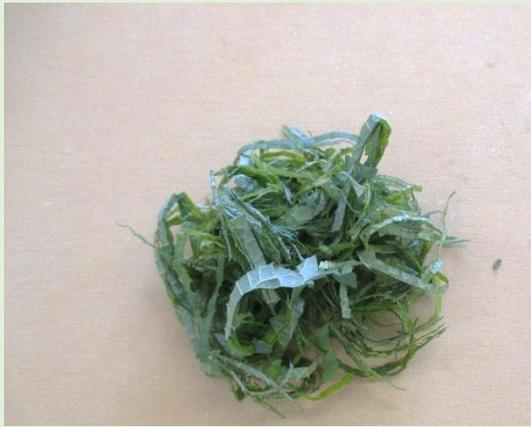
白ごま 大さじ1

大葉 4枚

コーン缶 大さじ2

きゅうり 1/2本
(約50g)

ごはん2合 (約640g)



作り方①

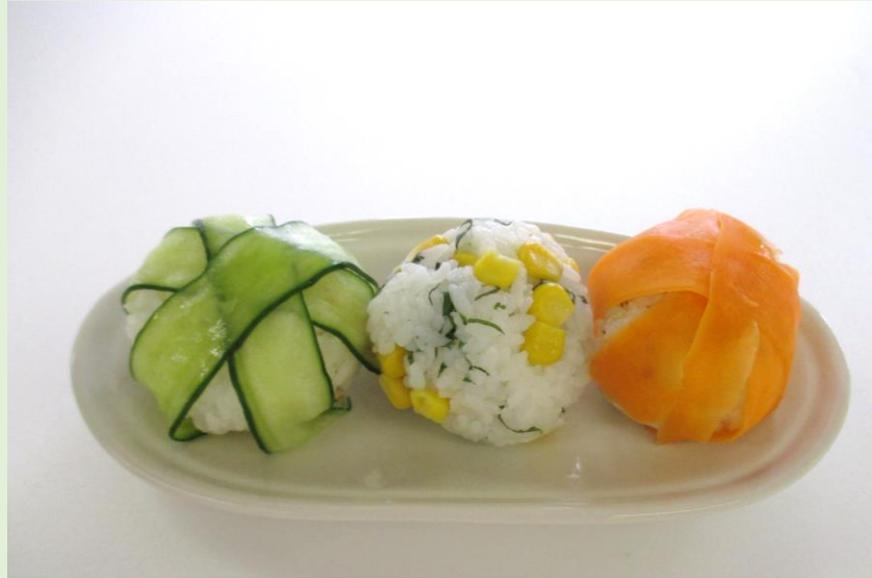
大葉は千切りにする。

きゅうりとにんじんは、ピーラーで薄くスライスし、それぞれ食塩をふりしばらくおく。水分が出たら、水気を絞りごま油で和えておく。



作り方②

炊きあがったごはんの1/3に大葉とコーンを混ぜ4等分にし、それぞれ丸く握る。ごはんの2/3にごまを混ぜ8等分にし、それぞれ丸く握りきゅうりとにんじんを巻いて軽く握り、形を整える。



ぜひ、作ってみてくださいね！

高松市食生活改善推進協議会