

【潮鰹むすびの作り方】



【ごはん用】 1人前100gで約7人前

米…………… 300g

水…………… 400g

塩鰹茶漬け…33g

【おむすびの具】チーズボール

約9人前

クリームチーズ……………30g

潮鰹(みじん切り)……………9g

青ネギ(浅月)(小口切り)……………7, 5g



【潮鰹(みじん切り)の作り方】

潮鰹半身1枚入りをご購入の場合、画像のように皮・骨・血合いを取り除いてから、みじんぎりにする必要があります。取り除いた骨と血合いは捨てずに、「だしをとったり」と他のものに使えますので捨てないで下さいね。



潮鰹 半身1枚



皮・骨・血合いを取り除く



取り除いた潮鰹

【作り方】

- ①【おむすびの具】で、チーズボールを作り、冷蔵庫に入れておく。
- ②【ごはん用】の材料をすべて炊飯器に入れ、炊く。
- ③炊きあがったご飯を混ぜ合わせ、味が均一になるようにする。
- ④ご飯は粗熱を取り、1人前100gになるように分ける。
- ⑤ご飯の中央にくぼみを作り、チーズボールを入れて成形し、完成。