

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

しそおにぎり

調理時期

災害
発生

2日以内★

道具

- ★ラップ
- ★クッキングペーパー
- ★フライパン

材料

- ・ お米・しそ・塩・みそ(生みそタイプ)

作り方

- 下準備：ごはんを炊く、しそに塩を振り塩漬けにする
1. ラップを用いてご飯を円形に握る
 2. クッキングペーパーを引いたフライパンの上におにぎりをのせ、みそを適量片面のみ薄く塗る
 3. おにぎりの両面を焼く(みそが少し焦げるくらいが目安)
 4. おにぎりの上にしそをのせて出来上がり！