

提案メニュー

にらと
さつまいも
とおかかの
混ぜおにぎり



提案する理由

- ・調理器具をあまり使わずに、簡単に、作ることができるから。
- ・時間をかけず、手軽に作ることができるから。
- ・ニラとさつまいも、米といった見附の農作物を使ってできているから。

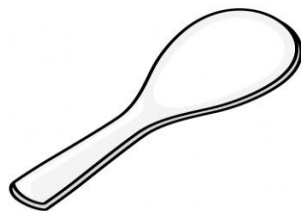
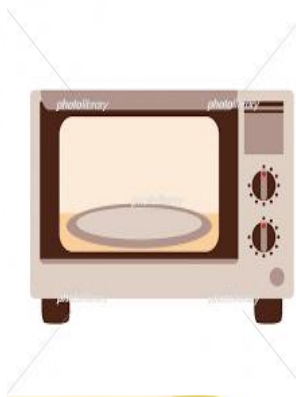
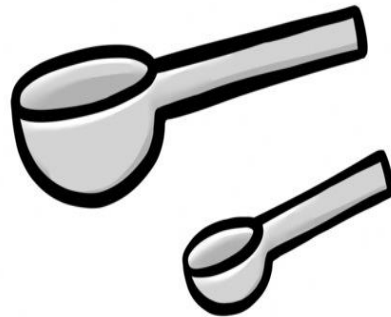
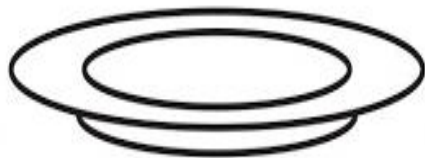
材料（4人分）

- ・ ご飯、、、お茶碗4杯
- ・ 茹でて柔らかくなったさつまいも、、、4切れ
- ・ ニラ、、、4本
- ・ かつおぶし、、、お好みで
- ・ 粉末中華味の素、、、少々
- ・ 醤油、、、お好みで



必要な道具

- お皿
- ラップ
- 大さじ
- ボウル
- 電子レンジ
- 炊飯器
- しゃもじ
- 包丁
- まな板



作り方

- ①ニラを水に1分弱つけてあくを抜きます。
- ②サツマイモは皮をむき、細かく切る。ニラは根を切り落とし、約5mmの長さに切り、器に入れてラップをしたら700wの電子レンジで約20秒加熱する。
- ③ボールにご飯、さつまいも、ニラ、かつおぶし、粉末中華味の素、醤油を入れ、しゃもじで全体がよく混ざるようにしっかり混ぜ合わせる。
- ④具材が全体に混ざったのを確認したら自分の好きな形に、にぎります。
- ⑤お皿に盛り付けて完成です！！



私達の思い

見附のニラを沢山の人々に、知ってほしいという
願いからこの「ニラとサツマイモとおかかの混ぜおにぎり」
を提案しました。このおにぎりを食べれば心も体も
元気いっぱいになるので、ぜひこのおにぎりをたべて
見附のニラを知ってもらいましょう！！

