



当JA職員「なべこ」こと
渡辺奈保子がお奨めするレシピ

No.6

サンチュおむすび

所要時間 10分 1人分 190kcal

春の厳しい寒さを乗り越え、実りの秋を迎えた東川町“東川米”。新鮮な野菜と一緒に美味しい新米をご賞味ください。



INGREDIENTS

	2人分
ごはん	2合
サンチュ	8枚
軟白長葱	1/3
塩	少々
赤味噌	40g
砂糖	10g
白ゴマ	10g

PROCESS

- 1 サンチュの太い軸をそいで、濃い塩水に半日漬けておきます。
- 2 軟白長葱はみじん切りにして汁をしぼり、赤味噌と砂糖を混ぜたものと合わせます。
- 3 サンチュの水気をキッチンペーパーで、ふき取ります。
- 4 軟白長葱が真ん中になるように、小さいおにぎりを作ります。
- 5 サンチュの裏を広げて、おにぎりを優しく包みます。

4

