

受賞作の料理レシピ

○優秀賞 『しらすと桜えびとしそのライスせんべい』



【材料】

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| ・ごはん 100g | ・しらす干し 20g | ・桜えび 10g |
| ・しそ 1枚 | ・しょう油 少々 | ・塩 少々 |

【作り方】

- ① ごはんを粗くつぶし、クッキングシートに広げ、桜えび、しらす干し、千切りしたしそを全体に散らし、上からクッキングシートをかぶせて麺棒で薄くのばし、約5cm角にちぎる。
- ② フライパンで両面がパリパリになるまで中火で焼き、熱いうちに、しょう油、塩をふる。