

🌻 ピリ辛チーズ海苔巻き 🌻

<材料>

| | |
|---------|------|
| プロセスチーズ | 15個 |
| ごはん | 600g |
| 手巻き海苔 | 10枚 |
| ごま | 適量 |
| かつおぶし | 適量 |
| 豆板醤 | 少々 |
| ごま油 | 少々 |



<作り方>

- ① ごはんに、ごま、かつおぶし、しょうゆ、豆板醤を入れ混ぜる。
- ② 手巻き海苔に、ごま油を薄く塗る。
- ③ 巻きすに海苔をおき、ご飯をのせて広げ、細く切ったチーズをのせ、チーズを芯にして巻いていく。

★ 一口メモ ★

チーズは、好みのものを使ってね。

しそをごはんに混ぜ込んだり、キムチと一緒に巻いたりしても、おいしいですよ。

ちょっとしたおやつ代わりにもいいですね。