

【残ったご飯で作る】絶対に失敗しない焼きおにぎりの作

<https://youtu.be/UUfB1TnZvsE>

papa' s cooking

【材料】5 個分

- 残りご飯 450g
- ごま油 大さじ 1~2 杯

タレ

- しょう油 大さじ 3 杯 45CC
- みりん 大さじ 1 杯 15CC
- 和風顆粒だし 小さじ 1 杯
- おろしニンニク 小さじ半分
- かつ節 1 パック

タレつくり

- 1 耐熱容器に分量の調味料を入れ、良く混ぜる
- 2 軽くラップをして 600W で 1 分レンチン
- 3 耐熱容器にご飯を入れラップをして 70°C に設定してレンチン
- 4 タレを回しかける
- 5 白いところが残らないように良く混ぜ、かつ節を入れて混ぜる
- 6 ボールの中で 5 等分に分ける
- 7 少し冷まして手で握れるようになったら、水を付けて握る（手水の代わりにラップをして握っても OK）
- 8 フライパンにごま油を敷き、中火で表面に焼き色が付くまで、全ての面を焼く
- 9 魚焼きグリッドで焼く場合は、アルミホイルを敷いて、表 5 分、裏 3 分ずつ焼く
- 10 粗熱が取れたらラップで包み冷凍する

スライスチーズを載せバーナーで炙っても OK

大葉を巻いて？も OK

白ごまを入れるのも OK

味噌小さじ 1 杯とみりん小さじ 1 杯を混ぜたタレ（2 個分）を焼けたおにぎりの片面に付けて焼くと美味しい

しょう油小さじ 1 杯とみりん小さじ 1 杯を混ぜたタレ（2 個分）を焼けたおにぎりの両面に付けて焼くと美味しい