

ねぎ味噌のおにぎり

1個分のエネルギー: 247 kcal 塩分: 0.2g

材料

ねぎ味噌（作りやすい分量）

ねぎ	2本(200g)
ごま油	大さじ1
味噌	50g
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
かつお節	5g
おにぎり（1人分）	
ごはん	150g



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーナストラ
ねぎの「ネギート」



作り方

- ①ねぎをみじん切りにする。
- ②ごま油を熱し、ねぎを炒める。しなりしたら調味料を加え混ぜながら煮つめる。
- ③かつお節を加えて、水気がなくなったら、ねぎ味噌の出来上がり。
- ④ごはんを三角おにぎりの形にする。
- ⑤ねぎ味噌5gをおにぎりに塗って出来上がり。

ねぎ味噌は作り置きしておくと色々な料理に使うことができます。
忙しい朝は、作り置きのねぎ味噌をおにぎりに塗って時短朝ごはんになります。食欲がなくてもいくつも食べたくなる味わいです。焼きおにぎりにしても美味しいですよ。