

おうちdeクッキング

ごはんせんべい

ざいりょう

ごはん

干し梅^{あんこ}エビ (1袋)

ゴマ (11はじ1)

しょうゆ (2きりょう)

つかうどうぐ

ホットプレート

フライ返し

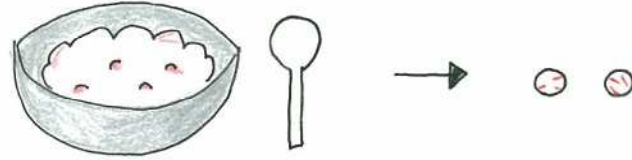
サランラップ

じゅんびしておくこと

あんこかいごはん

つくりがた

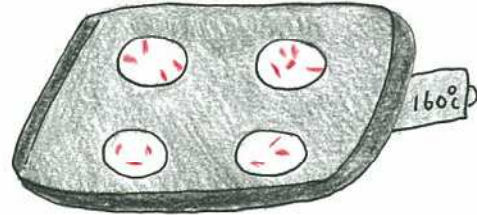
- 1 おちわん 2はいぶんぐらゐのごはんと梅^{あんこ}エビをまぜる。10こぶんぐらゐにわけてまるめておく



- 2 サランラップ^oにはさみでのひらで^oおしてうすくのばす

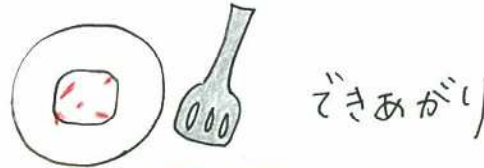


- 3



ホットプレートでりょうめんをやくしょうゆをぬり、やまいろをつける

- 4



できあがり

梅^{あんこ}エビのかわりに かつおぶしやちりめんじゃこ
なっとうなどもOK.

かるくやくたら めんせんべいみたいになるよ.....

じかんをかけてやくたらパリパリになるよ。