

# エコ・5-5米の太巻き風おにぎり



◆材料（1本分） 530 kcal ※梅干し入りの場合

エコ・5-5米	1合
海苔	1枚（全形）
好みの具（タラコ、梅干し、サケなど）	適量
炒りゴマ	適量
塩	少々

## ◆作り方

- ①. エコ55米は研いで、炊飯器で通常どおりに炊く。
- ②. まな板の上に巻すを広げ、その上に海苔を敷く。
- ③. 海苔の上に①を均一の厚さで全体に広げる（この時、海苔の上部2cmほど空ける）
- ④. ③の下方に好みの具を横に並べ、巻す全体を使って手前から巻く。  
巻き終わったら太巻きが三角形になるように形作り、そのまま巻すを固定する。
- ⑤. 巻すを取り、1本を6等分し、切った断面に炒りゴマをまぶし、塩をふる。

## エコ・5-5米 購入場所

- ・百笑会（阿賀野市）
- ・とれたて旬鮮市なじら〜て

フードコーディネイト

**野股正宏**

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>