

杉農風タヌキおにぎり

学校名	杉戸農業高等学校
チーム名	1年4組食品流通科
メンバー	6名
調理時間	10分



ポイント	<ul style="list-style-type: none">残ったご飯でも簡単調理。冷蔵庫にある材料でOK。全て混ぜて握るので、短時間。ありそうでないこの味はヤミツキになります。
------	--

材料（7人分）		調理手順
米(炊いた状態)	700g	<ol style="list-style-type: none">① ご飯を用意（1人100gくらい）冷飯でもOK。② かつおぶし、青のり、干しエビを入れご飯と混ぜる。③ 型を整え握る。④ ホットプレート（230～250℃）又はフライパンにうすく油をひく。⑤ ③を軽く焦げ目がつくまで焼く。反対も同じ。⑥ 途中で、めんつゆを両面にぬる。⑦ パリパリに表面が仕上がったら出来上がり。
めんつゆ	30g	
天かす	15g	
かつおぶし	5g	
青のり	5g	
干しエビ (あみえび)	10g	