

わかめナムルおにぎり



●材料（2人分4個）

ご飯・・・・・・・・・・2合
塩蔵わかめ・・・・・・・・20g
焼きのり・・・・・・・・2枚
塩・・・・・・・・・・適宜

A ⎧ 炒り白ごま・・・・・・・・・・小さじ1
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
 うま味調味料・・・・・・・・3ふり

●作り方

- 1 塩蔵わかめを水で戻して水気をしぼり、1cm程度の幅に切る。
- 2 焼きのりを半分に切る。
- 3 ボウルに、わかめ、Aを入れて混ぜ、わかめナムルを作る。
- 4 ラップを広げ、塩をふり、ご飯1/4量をのせて広げる。
- 5 中央にわかめナムル1/4量をのせてラップで包んでおにぎりを握り、焼きのりを巻く。
- 6 1～5の流れで残り3つのおにぎりを作る。

ワンポイント



令和6年度「日本全国ご当地対抗！フードロス削減『捨てたもんじゃない！』グルメグランプリ」において、グランプリに輝いたレシピです。歯ごたえのあるわかめナムルを、冷めてもおいしい、陸前高田市のお米「たかたのゆめ」で包むのがおすすめです。