

## 夏野菜の巻おむすび おむすび好きな方も、気分を変えて今日のはのり巻きを楽しんで

材料：(2人分)

炊いたご飯	2杯分
ツルムラサキ	2株
にんじん	1/2本
海苔	2枚
梅干し	中3個
塩	適量
白ごま	適量

作り方：

- ① 野菜を茹でるお湯を沸かしておく。
- ② にんじんは5mm位の太さで長細く切り、  
少し柔らかくなるまで茹で、水気をきっておく。
- ③ ツルムラサキは1分半ほど茹で、水気をきっておく。
- ④ ご飯に塩と白ごまで混ぜておく。
- ⑤ 梅干しは種をとり、たたく。
- ⑥ 巻きすだれに海苔を1枚置いて、④をうすく敷き、真ん中より  
少し手前に②、③、⑤を重ねて巻く(全て半分の量)  
(ご飯がつぶれない程度で手前にクルクルと巻く)。
- ⑦ ⑥の工程をもう一度繰り返し、もう一本巻いたら完成!



今回はおむすびをイメージして白飯で作りましたが、酢飯にしても夏らしくてサッパリおいしくいただけますよ♪(鈴)