

ごはんで作るパリパリせんべい

▼用意する材料(各 4 枚分)

▼黒ゴマ

ごはん	80g
黒すりごま	大さじ 1
塩	小さじ 1/2

▼しょうゆ

ごはん	80g
しょうゆ	大さじ 1/2

▼さくらえび

ごはん	80g
塩	小さじ 1/2
さくらえび	5g



料理の作り方

- 1** ごはんはそれぞれ、炊き上がったものを用意します。
冷えたごはんでもいいです。少し温めなおして使いましょう。
- 2** 黒ごませんべいを作っていきます。黒すりごまと塩を合わせ、ごはんに加えて混ぜます。
4 つに分けて、きれいにまるめておきます。
- 3** せんべいの形を作ります。
オープンシートを用意し 2 つに折ります。間にごはんをはさみ、手でおさえ、うすいせんべいの形を作ります。
- 4** オープンシートを広げ、のばしたごはんをのせて電子レンジ(600W)にかけます。
最初は 3 分~5 分レンジにかけます。
しめった部分が残っていたら、温めが足りません。全体にパリッとかわくまで、電子レンジにかけましょう。
できたら裏返してもう 1 分 30 秒レンジにかけます。
- 5** パリッとなっていればできあがりです。他の具も同じように作っていきます。
たきこみごはんなどを使うと、せんべい用に味つけしなくても、そのままおいしくできあがります。