

レタスの芯のごまおにぎり



<作り方>

- ① レタスの芯をみじん切りにする。
- ② 温かいご飯に、①とごま油、塩を加え、良く混ぜ合わせる。
- ③ おにぎりにして、海苔を巻いて完成！

レタスの芯を捨てずに
もう一品！

<材料> 1個分

レタスの芯（約20g）、ごはん（1杯分）、
ごま油（小さじ1/2）、塩（1つまみ）
海苔（適量）

※お好みで、刻んだたくあん等を入れてもおいしい♪

レタスの芯は、温かいご飯に混ぜれば、
しんなりして、にぎりやすくなりますよ。