



# 酒粕みそおにぎり

レシピ作成者：村上舜英

栄養素（1人分）2コ

エネルギー	347kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	5.9g
炭水化物	66g
塩分	3.5g



材料（1人分）

(2コ分)	
ごはん	150g
和風だし	5g
塩	0.5g
(酒粕みそ)	
酒粕	10g
みそ	10g
みりん	5g
しょうが(おろし)	5g
白すりごま	5g
サラダ油	2g
輪切りネギ	少量

★レシピのポイント

グリルがあれば簡単に作れます。  
みそと混ぜることで酒粕の味をマイルドに  
味わえます。

池田市名産の酒粕の味をご堪能下さい

作り方

- ① 酒粕、みりん、生姜を混ぜ合わせる
- ② ①にみそ、白すりごまを加えて「酒粕みそ」を作ります。



- ③ ごはんに和風だし、塩を混ぜ合わせておにぎり型に形成する。



- ④ グリルに油を塗りおにぎりを並べて焼く
- ⑤ 裏面が焼けたら「酒粕みそ」を塗って炙るように焼く



- ⑥ 香りが立ってきたら上にお好みでネギをかける。