ゴマみそおにぎり



調理時間	約18分
カロリー	322kcal(1人分)

材料	(6個分)
ごはん	600g
ゴマ	大さじ2
(A)	
みそ	大さじ2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1
大葉	6枚

作り方

1. ごはんにゴマを混ぜ、6等分にする。
2. Aを合わせる。
3. (2)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、強火中、下火弱で5分焼く。
4. (3)のおにぎりに(2)を塗り、グリルに入れる。両面焼グリルを点火し、上火中、下火弱で3分予熱をし、2分加熱する。
5. (4)の焼きおにぎりに大葉をのせる。

焼けたみその香りが食欲をそそります。