

# 食べればおいなりさん



## 材料 (1人分)

- ・ パックごはん …………… 150g
- 油揚げ(1.5cm角に切る) …… 1枚
- 水 …………… 大さじ5
- しょうゆ …………… 小さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1/2
- みりん …………… 大さじ1/2
- 削り節  
(袋の上からもんで細かくする) …… 1パック (2g)
- すし酢 …………… 大さじ1
- 白ごま …………… 適量
- ・ 紅しょうが …………… 適量

## 作り方

- 1 耐熱ボウルにAを入れて混ぜ、ラップをしてレンジ (600W) で2分チンする (しばらく置いて、煮汁を油揚げに吸わせる)。
- 2 パックごはんはレンジ (600W) で1分30秒チンして、Bを混ぜる。
- 3 ②の上に煮汁を吸った油揚げをのせ、紅しょうがを添える。