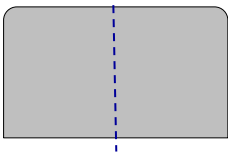
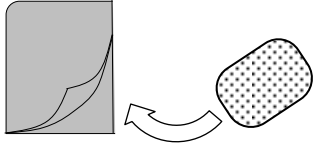


[ひとくち稲荷の作り方]

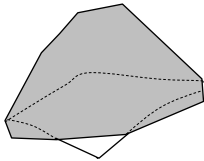
① いなりの皮を半分に切ります。



② 皮を開いて、十八穀ごはん15～16gを詰めます。
(140gの¹/₉量)



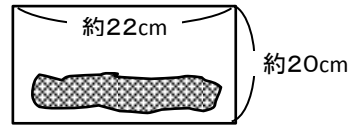
③ 十八穀ごはんを包んで、三角形に整えます。



[梅ごはんの作り方]

① ラップの上にごはん(約60g)をのせます。

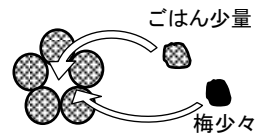
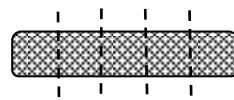
※あれば“巻きす”の上にラップを敷いて作ると作りやすいです。



② 手前からきつく巻き、円筒状に成形します。



③ 濡らした包丁で5等分に切ります。



④ 断面を下にして梅の花の形に並べ、中央にごはん少量を盛り、その上に残った梅少々を飾ります。



動画はこちら→

