

## グランプリ

# かみかみおにぎり

アピールポイント

3年2組

少し大きく切ること噛む回数を増やす。

熊谷 さん

### 材料(4人分)

ごはん・・・4杯  
かりかりうめ・・・15g  
えだまめ・・・30g  
ごぼう・・・1本  
こんにゃく20g  
  
めんつゆ・・・20g

### 作り方

- ①かりかりうめ・ごぼう・えだまめ・こんにゃくを切る(ごぼうは水につける)
- ②ごぼう・こんにゃく・えだまめをめんつゆで味付け
- ③白いご飯と混ぜる

