しその香がアクセント、具材は夏野菜・おかか

しばマヨおむすび

心惹かれるおむすび

撮影・料理・スタイリング／kunie ochi
構成／naoki onishi

【材　料】3人分

きゅうり	50g
なす	90g
しば漬の素	15g
マヨネーズ	大さじ2
かつお節パック	2袋
あたたかいごはん	
海苔	

【作り方】

① きゅうり、なすは小さめの角切りにする。ポリ袋にしば漬の素とともに入れ、軽くもみ込み、袋の空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫で1時間ほど漬ける。

② ①をポリ袋から取り出し、軽く絞って水を切ったらボウルに入れ、マヨネーズとかつお節を加えて混ぜ合わせる。

③ あたたかいごはんの中に②を具として入れ、おむすびを作る。海苔を巻いたら出来上がり。

しば漬の素 50g