

韓国混ぜごはんおにぎり (チュモツパ)

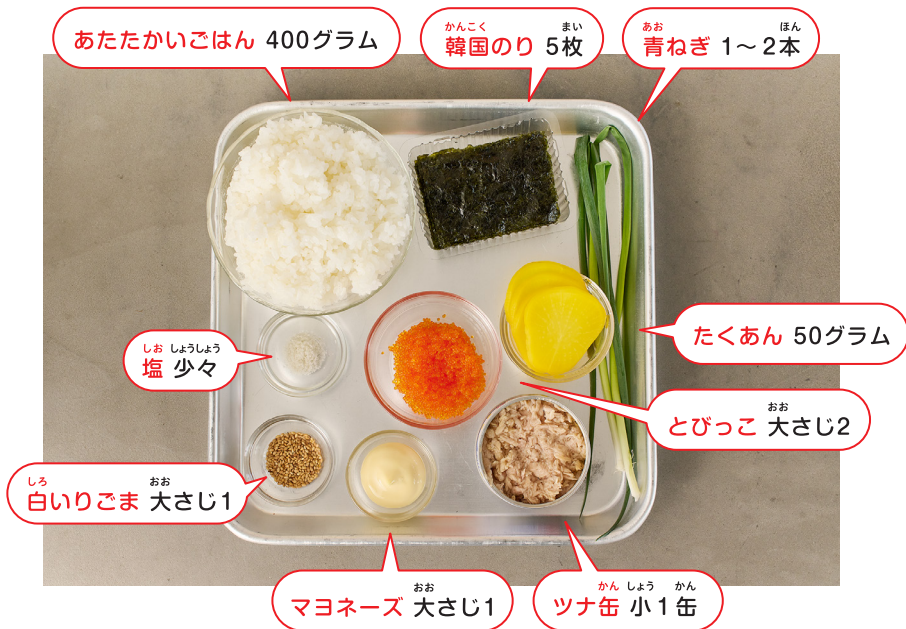
／つくってみよう！／

きゅうじつ 休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか
料理研究家
コウケンテツ

ざいりょう 材料 (2人分)



つく かた 作り方

て き
ふちで手を切らない
ちゅうい
ように注意！！



あお 青ねぎをはしから ちい 小さく 切り
ます。



たくあんは、あらいみじん 切り に します。



ツナはしっかりしるけを 切り
ます。



ボウルにごはん、①～③と、
とびっこ、白いりごまを 入れ、
かんこく 韓国のみをちぎって 入れ ます。



④にマヨネーずを加え、しゃもじ
でさっくりとまぜます。



ラップで丸くつつみます。



お皿に盛ってできあがり！