

## 【タイトル】ベジたまる

### 【材料 2 人分】

ご飯 1合  
味付すり身 250g  
オクラ 4本（大）  
かつお節（小分け） 1パック  
塩昆布 10～15g  
とろけるチーズ 20g  
グリーンリーフ 4枚  
揚げ油 適量



### 【作り方】

- ① オクラを洗い、輪切りにする。
- ② ご飯にかつお節、塩昆布、オクラを混ぜる。
- ③ ラップを使い②で丸いおにぎりを作り、真ん中にとろけるチーズを入れる。
- ④ ③を味付すり身で包む。
- ⑤ ④を 170℃の油できつね色になるくらいに揚げる。
- ⑥ ⑤をグリーンリーフで巻き、ワックスペーパーで包む。

※③の時、油をうすく塗ったラップに味付すり身をのせ、おにぎりを包むとすり身がベタベタ付かない。

※塩昆布はメーカーによって味が異なるので、味を見ながら調整する。