

そばろずし

4~5人分

おめし...

とりそばろ

- とりむね肉 ... 100g
- しょうが(千切) ... おし
- たけ ... 2杯
- しょうゆ ... 2杯
- たけ ... 2杯

たまごそばろ

- たまご ... 1コ
- たまごのきし ... 1コぶん
- たけ ... 2杯
- しょう ... 2杯
- お ... 2杯
- あ ... 1/4杯

*. しんがは
しょうがのきし
しょうがのきし

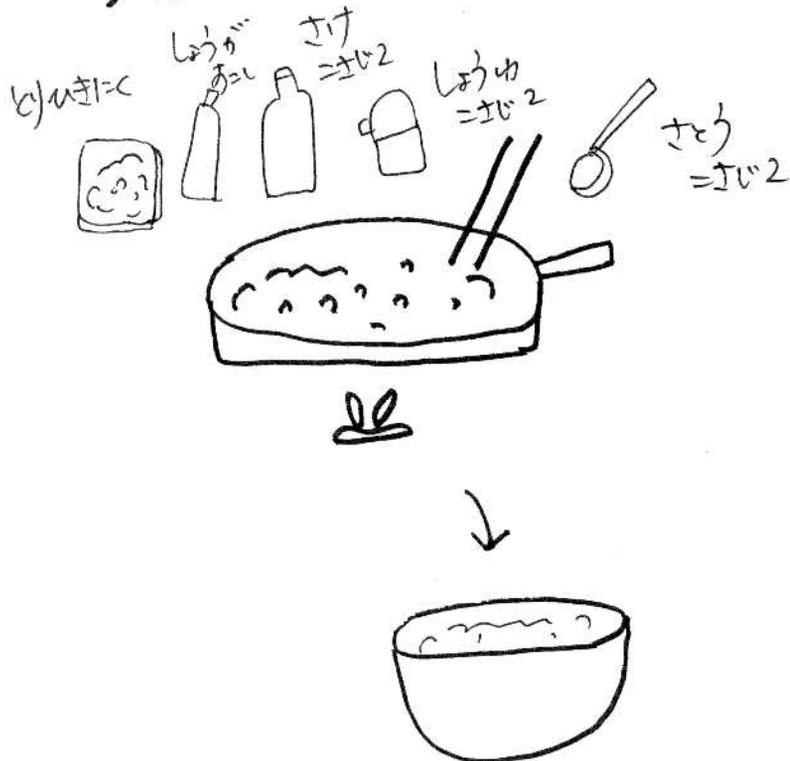
つくりかた:

1. そばろをつくる

2. ラップで包む

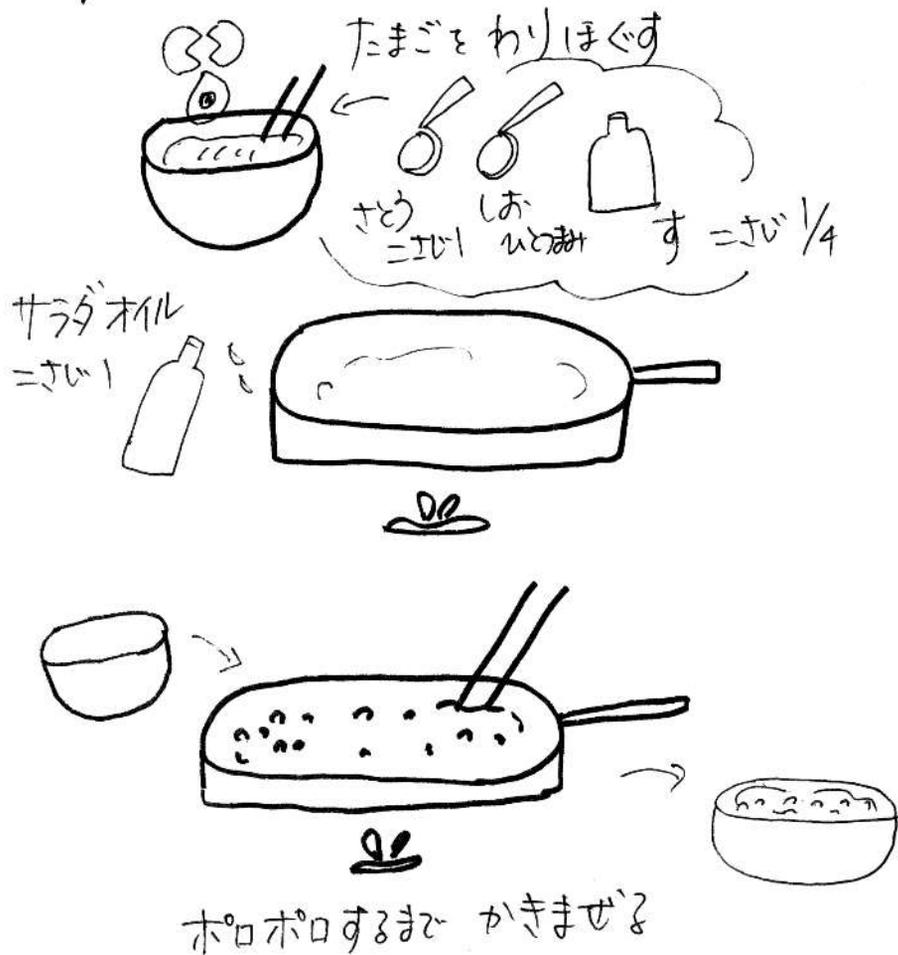
1. そぼろをつくる

ヒリそぼろ



たまごそぼろ

しるみ | ころもは
とっておく。

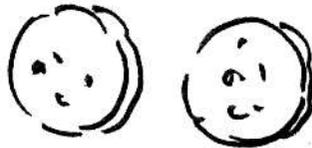


2. ラップでにぎる

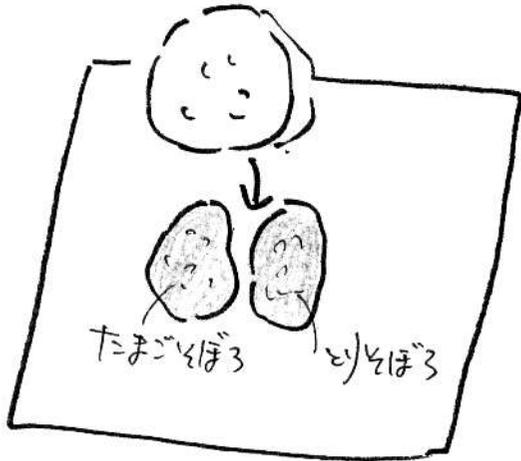
すめしをまるめる



巾着にかさくしぽい



とぼろのうえにあめしをのせる



ラップのまま. にぎる.

