

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丁
- しょうゆ ... 2丁
- たけ ... 2丁

たまごそばろ

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

*. しらねは
しらねのこぼれを
つかう

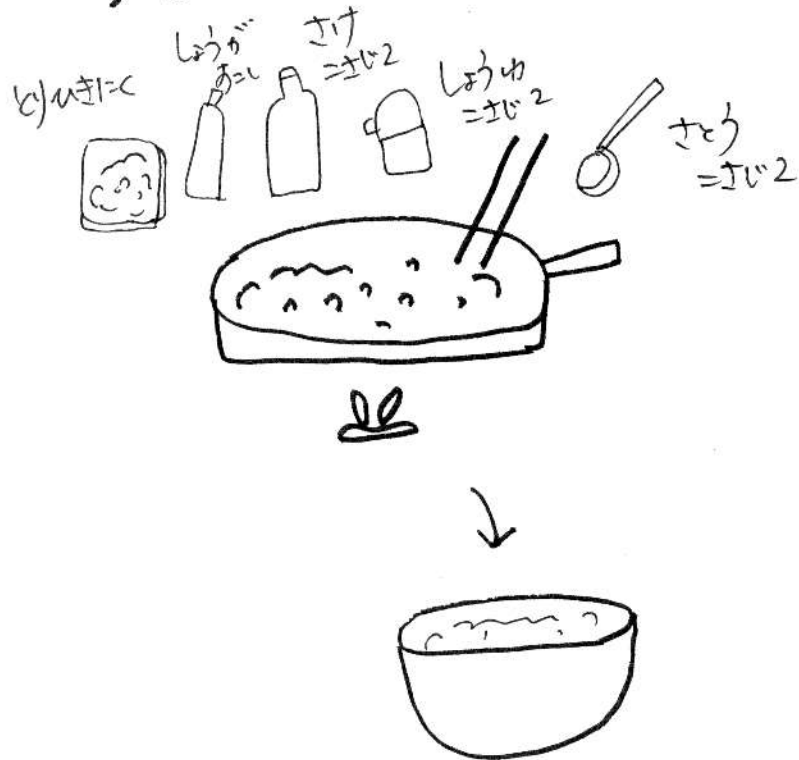
つくりかた:

1. そばろをつくる

2. ラップで包む

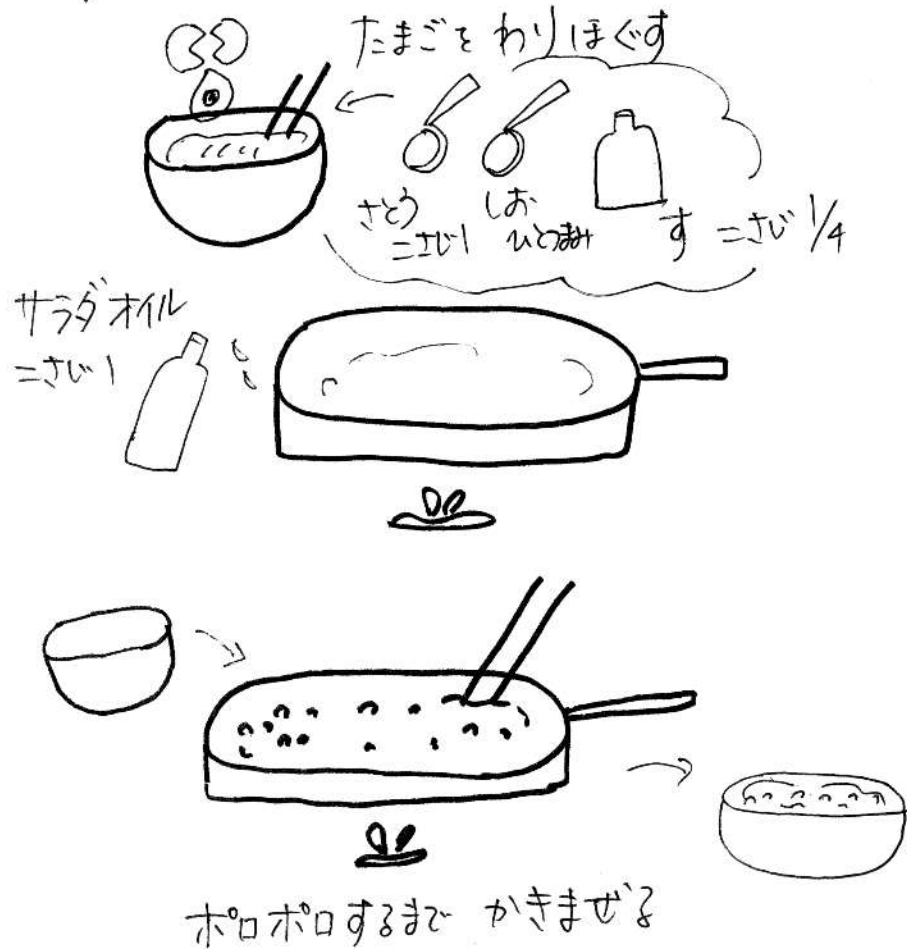
1. そぼろをつくる

ヒリそぼろ



たまごそぼろ

しるみ | 1/3 | は
とっておく。

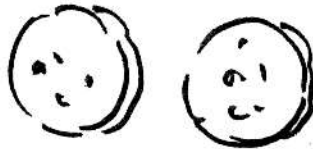


2. ラップでにぎる

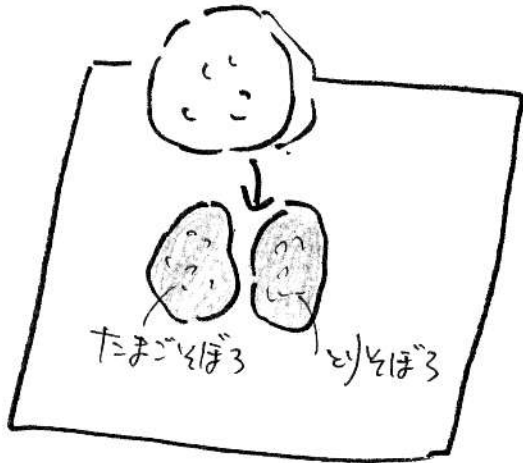
すめしをまるめる



巾着にかぶくしぽい



とぼろのうへにあめしをのせる



ラップのまま. にぎる.

