

レシピ名		せりの風味がきいたプチプチぼたっこおにぎり	
材料	分量(1人分)	作り方	
ぼだっこ(激辛塩鮭) 三関せり いりごま(白でも黒でも) 市販のめんつゆ ごはん(秋田産)	小1/3切れ 1本 大さじ 1 小さじ 1/2 茶わん1杯分	①三関せりはさっと茹でて細かくきざんでめんつゆと和えておく。 ②ぼだっこは焼いて細かくほぐしておく。 ③ボールにごはん、せり、ぼだっこ入れ、ごまを加えてまぜあわせる。 ④おにぎりにしてできあがり！！	
材料費(1人分) 150円(時価による)			
完成写真		PRポイント	
		せりの好きな子供のアイデアで作ってみました。 ぼだっこなら少量で旨味と塩味がでるのでコスパも良いです。 味つけも簡単です。 三関せりの風味とゴマのプチプチ感で食べていて楽しいおにぎりにしました。	