

チャンヌ家の  
チャンヌ家

# やみつき 天かすおにぎり



ざいりょう  
材料



1 天かすに  
めんつゆをかけて  
よくuezます

まぜたら5分くらいおくと  
めんつゆが天かすになじむよ！



2 ごはんに  
ざいりょう  
材料をすべて入れて  
よくuezます

ごま油は入れすぎると  
おにぎりにしにくくなるので少しだけ！  
(おにぎり2こなら小さじ1くら)



3 おにぎりにしたら  
できあがり！

# 好きな具材をプラスして アレンジしよう！



チーズ

てん  
天かすと同じくらいの  
おお  
大きさにきざむ



しお  
塩こんぶ

しおけ  
塩気が強いので  
めんつゆの量を  
りょう  
へらしてね



ねぎ

こまかくきざむ



のり

まいても◎  
ちぎってまぜても◎



あお  
青のり



ツナ

かんづめの水や油を  
すい  
あぶら  
よくきってからまぜる



キムチ

てん  
しるけをきって天かすと  
おな  
同じくらいの大きさにきざむ  
おお



ハム

てん  
天かすと同じくらいの  
おお  
大きさにきざむ



うめぼ  
梅干し

たねを取って  
と  
ほうちょう  
ちぎるか包丁でたたく



しゃけ

ほぐしてまぜる  
さけフレークでも◎