

「家族でウンマイ♪で賞」 ドンマイゲンマイごまみそだれでウンマイ♪

効範小学校6年生の
子が考えたメニュー



ドンマイゲンマイごまみそだれでウンマイ♪

〔材料〕

黒すりごま 大さじ1/2、赤みそ 大さじ1、
みりん 大さじ1、料理酒 少々、玄米 茶碗2杯

〔作り方〕

- 1 玄米を丸くにぎって潰す。
- 2 赤みそ、みりん、料理酒をまぜる。
- 3 2に黒すりごまを加えて混ぜる。
- 4 1に3を塗る。
- 5 オーブントースターで15分焼く。

審査員からのコメント

簡単に、たくさんのおかずが準備できてよい◎

