



## 味つけパン粉の焼きおにぎり

### 材料

パン粉 … 50g、オリーブオイル … 大さじ1、みじん切りニンニク … 2かけ（ガーリックチューブ小さじ1）、干し桜エビ … 大さじ1、塩 … 少々、乾燥バジル … 少々、お好みでカレーパウダーまたは、チリパウダー  
ご飯

バターまたはオリーブオイル少々（焼きおにぎりを焼く用）



### レシピ

- ①オリーブオイルにニンニクのみじん切り（ガーリックチューブ）を入れてフライパンを熱する  
→その他の材料を全てフライパンに入れて弱火でよく混ぜながら5分ほど加熱  
→少し焼き色がついたらパン粉ふりかけの出来上がり  
→冷ます



- ②ご飯は硬くにぎりおにぎりにする
- ③おにぎりの表面に冷めたパン粉ふりかけをつける
- ④バターまたはオリーブオイルを溶かしたフライパンでパン粉つきのおにぎりを少し焼き色がつくまで焼いて出来上がり。

ニックネーム  
まいぶる一様