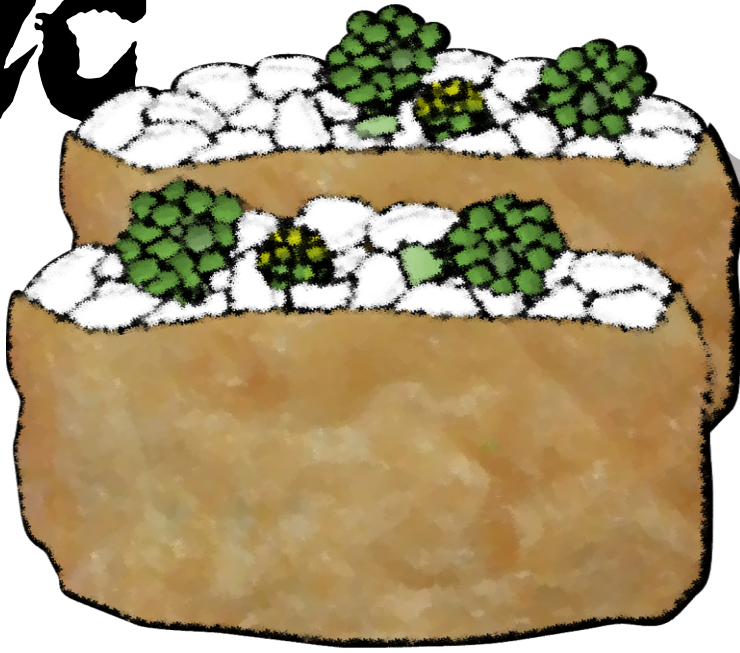


Kitahiroshima

北



豊かな自然で採れた「はちみつ」を使った

ハチミツいなり結び

ごはん	100g	昆布だし水	300ml
ブロッコリー	適量	すし酢	適量
小揚げ	一枚	醤油	適量
はちみつ	少々		
ざらめ	少々		

- ① ブロッコリーを湯がく。
- ② 油抜きした小揚げを昆布だし水、ざらめ、醤油、はちみつを加えた鍋に入れ弱火で煮詰める。
- ③ ごはんにすし酢を入れて酢飯にして①を混ぜる。
- ④ ②を半分に切り酢飯を詰めはちみつを回しか