



レシピ名

~~アヒ~~ アヒの ~~アヒ~~ ^{アヒ} 入り 太巻き ^{アヒ} ぐわし

077



料理の写真またはイラスト



材料と分量

- アヒ
- ごはん
- のり
- しょうが
- 下葉
- みかん
- 卵
- サウダビ ほうれん草



つくりかた

- ① アヒは下処理をして、3枚におろす
- ② たたいて、ニまか(まじりしょうが)下葉みかんを入れたらに包む。
- ③ 下葉みかんにしてほかにが(再)焼く。焼き色がついたら取り出す。
- ④ アヒを包む。
- ⑤ のりにごはんをいれ、ほうれん草、卵、しょうが、アヒの順に包む。完成。



必要事項

アヒの処理

◎ 作品のコメント、PR、コンテストへの要望提案等

2、

・応募されたレシピの著作権は当協議会に帰属するものとします。して広告やホームページに使用することがあります。