



ホットサンドメーカーを使って ひじき入りカリカリ五目ごはん

【用意する食材】

- ・南伊豆産ひじき（乾燥ひじきでもOK）…食べやすいように細かくしておく
 - ・潮かつお燻焼き…親指の爪の大きさをやや細かくする
 - ・地のり（あおさでもOK）…大きじ1杯
 - ・尾西の五目ごはん1袋
- ▶ 五目ごはんに、細かくしたひじき・潮かつお・地のり・お湯を注水線まで入れたらかき回し15分待つ
- ▶ 15分後、ホットサンドメーカーに五目ごはんをすべて入れ、両面がカリカリになるまで焼く（カリカリはお好みで!）
- ▶ お皿にカリカリになった五目ごはんを盛り付け、追潮かつお・地のりをかけて完成!!

