



## アジと生姜の焼きおにぎり

食卓に馴染み深いアジ、特に夏が美味しい時期とされています。干物にすると、ビタミンやミネラルなどの栄養素が濃縮され、さらにアミノ酸などの旨み成分が生成されます。

### 【材料】

アジの干物	1 枚
生姜	1 かけ
ご飯	2 膳
白いりゴマ	適量
醤油	適量

### 【作り方】

1. アジの干物は焼いて骨などを取り除き、身をほぐしておく。
2. 生姜は細い千切りにする。
3. ご飯に1と2、白いりごまを混ぜておにぎりを作る。
4. おにぎりの片面に薄く醤油を塗って焼く。

※干物の塩分を考慮し、醤油は少なめに！

\* アレンジ \* 青ジゾの千切りとだし汁でお茶漬けにするのもおすすめ！