



のこり ごはん カルシウム

## NGK 広島せんべい

東広島市立八本松中学校  
第2学年 勝山 凜



### ★ おすすめポイント ★

あまりがちなごはんやちりめんなどで作る、栄養満点な広島の味です！ 楽しんで作ることができる簡単なメニューです！

### ◆ 材料・分量(茶碗1杯分)

- ★ ごはん…茶碗1杯分
- ★ 音戸ちりめん…大さじ2
- ★ 福山あみえび…大さじ2



<お好みで>

しょうゆ  
ごま油  
とろけるチーズ など

※材料や分量は、お好みで調整してください。  
★広島県産を使ってみましょう！

### ◆ 作り方

- ① 半杯のごはんにちりめんを入れる。
  - ② ラップでごはんをつぶしながら、ちりめんを混ぜる。
  - ③ ②を好みの厚さに伸ばす。
  - ④ あみえびも①～③まで作る。
  - ⑤ くっつかないアルミホイルの上に③を置き、トースターで両面がパリパリになるまで焼く。
- ※ お好みで、しょうゆ、ごま油、とろけるチーズなどを加えてもよい。