＼ Let's cook！ ／

作った写真を
はり付けてみよう

料理名

コメント

材料：4人分

- ごはん：4合分
- 梅干し：適量
- 胡麻：適量
- のり：適量
- 紫キャベツ：1/4個
- パプリカ（赤、黄、緑）：各1個
- スピルリナパウダー：適量

作り方

1. 紫キャベツは細切りにして蒸し、パプリカは焼いて皮を剥き、それぞれミキサーでペースト状にする。ごはんを3等分して紫キャベツのペースト、パプリカのペースト、スピルリナパウダーを混ぜて色付けする。
2. 各色のごはんを形成し、のり、梅干し、胡麻で味付けしておにぎりにする。
3. 全部で7色のおにぎりが作れるよう、同じ手順で他の食材も使用する。