



### 作り方

1. 温かいごはんをめんつゆを混ぜ、1個約80gのおにぎりを4個作り、粗熱を取る。  
(おにぎりをくずれにくくするため)
2. 1を波皿にのせ、メニューの「**手動グリル**」**「中**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約17~22分焼く。

#### 手動グリル

火力の目安  
中

使用付属品



波皿

### 材料（4個分）

温かいごはん	320g
めんつゆ	適量