

手動

いそべ巻き



手動

レンジ

600W

約1分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

126kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

1個分

もち

1切れ (約50g)

割りじょうゆまたは生じょうゆ

少々

海苔

1枚

作りかた

1. 水にくぐらせたもち1切れ (約50g) を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かける。
2. テーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **約1分** で加熱する。すぐにのりを巻く