



1	7		12	14	17	21
2				15		
3			13			
	8	10			18	
4		11			19	22
5	9			16		
6					20	

広報 JA青森147号 2023年1月15日発行 発行/青森農業協同組合 編集発行人(参事)/福士 淳
〒030-0058 青森県青森市大字羽白字富田190番地4 ☎017-763-1001(総務部総務課) URL <http://www.jaaomori.or.jp>
※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

11月号の
景品 「リンゴにカシスを入
れちゃいま

年 月	発行号	パズル当選者
令和4年12月	12月号	3月号で発表 (12名)
令和5年1月	新春特別号	
令和5年2月	なし	—
令和5年3月	3月号	5月号で発表
令和5年4月	4月号	6月号で発表

〒038-0058 青森市大字羽白字富田190番地4
JA青森 総務課 行 FAXの場合 017-788-0281

JA青森の2022年

JAの地域貢献

スマホ教室



市内ドコモショップと連携したスマホ教室を初めて開催しました。

DANCE×DAY CAMP鑑賞



青森市主催のダンスと食育の融合イベントに鑑賞し、地元農家の野菜を提供しました。

あおもり桜マラソン鑑賞



青森市主催の「あおもり桜マラソン」に鑑賞。会場でリンゴジュースを配給し、管内のりんごをPRしました。

地域の農業

8月の豪雨被害



流れ込んだ大量の山砂に覆われた水田は、稲が土に顔を出さず、コンバインによる刈取りが出来ない水田もありました。



大量の泥水が滞留して枯死した大豆、外ヶ浜町などで深刻な被害となりました。



農福連携の歩み

福祉事業所の農作業受け入れ



県の事業「チャレンジ農場」の業務委託を受け、市内の福祉事業所の農作業を受け入れています。受入農家は「一生懸命働いてくれる」と働きぶりを高く評価しています。

現地見学会で取組を広く発信



「チャレンジ農場」の見学会には、参加を検討している福祉事業所の職員や関係者らが参加し、関係者に詳しい話を聞いていました。

JAのイベント

3年ぶり JA春の田祭り



5月には通田地区と豊田地区で春の田祭りを開催しました。久しぶりの開催を楽しみにしていただけた方も多かったです。

お盆向け花の直売市



毎年恒例、8月のお盆前に「JA青森あすなろ営農センター」倉庫で行う花の直売市は今年も大盛況でした。

第13回 JA秋まつり開催



10月末の秋まつりも無事に開催できました。ご来場の皆様には感染症対策にご協力いただき、ありがとうございました。

謹賀新年



代表理事 長谷川 春樹

開年で新年のご挨拶を申し上げます。
組合員・利用者の皆様には、健やかに新年をお迎えのことと衷心よりお慶び申し上げます。
旧年中は当JAの事業運営に對しまして、深いご理解のもとで感謝のご利用とご支援ご協力賜り、厚く御礼申し上げます。
昨年は、新型コロナウイルスによる経済的な影響が甚化したと言え、状況ではありましたが、ワクチン接種が進んだことにより、明るい見通しが見えてきました。しかし、まだまだ安心できる状況ではありませんので、感染症対策には引き続き取り組んでいく必要があると考えております。
自己改革については現在も進行中であり、経費削減の徹底、更にはJA版早期収穫制度の改正等、ますます経営の健全性が求められています。JAといたしまして、不況事業の見直し等、経営事業再編プロジェクトを立ち上げ、昨年6月に経済事業部門における農機・自動車・整備センターの今後の方向性にかかる説明会を開催

いたしました。組合員・利用者の皆様から貴重な意見をいただき、現在、黒字化に向けて鋭意努力いたしております。
農業を取り巻く環境については、ロシアのウクライナ侵攻を契機とした世界的な小麦・トウモロコシを含む飼料価格および肥料の原料価格が高騰し、あらゆる生産資材も値上がりするなど、農家にとっては大変深刻な状況になっております。農協としては、国・県の肥料高騰対策事業に對しては、リン酸・カリの成分を削減したJA青森専用肥料を供給しております。また、化学肥料の二割削減の取り組みを行う生産者に対しては、各営農センターで相談を受けております。
農産物の作物につきましては、水稲では田植え終了後の8月の低温による株数の不足、7月の日照不足による生育のバラつきが見られました。また、8月3日からの大雨が田植え時期と重なったことから、収量に影響を及ぼした地域も多数ありました。水稲の秋作作物としての大豆・ソバも大雨の影響を強く受けたため大幅な減収となり、その他の野菜でもトマト・ピーマンをはじめ、厳しい作物となりました。りんごは開花時期の天候に恵まれ、最終的には早年作を確保することが出来ましたが、7・8月

の天候不順で葉摘被布に苦労された農家も多かったことと思います。
農産物に多大な影響を及ぼした8月の大雨は、河川の増水・氾濫により住宅・農地等に大きな被害を与え、JAグループとして支援策に努めます。農地・農道および水害被害を受けた水田・野菜・りんごを生産する農家の支援、被害農産物の消費対策について取組んでまいります。
農家・生産者の皆様は、今後も発生するであろう気象リスクに備え、生活の安全と安心を確保するために収入保険に加入していく必要があると認識しております。
JA青森は、引き続き役員一丸となって農協運営に取り組みまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。最後に、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

代表理事	長谷川 春樹
代表理事専任	鹿内 克之
代表理事専任	田中 正樹
代表理事専任	齊藤 光樹
代表理事専任	雪田 敬
代表理事専任	佐々木 智
代表理事専任	田中 裕子
代表理事専任	長谷川 美穂子
代表理事専任	倉本 直樹
代表理事専任	成田 貴吉
代表理事専任	千葉 慶二
代表理事専任	坂本 浩行
代表理事専任	川村 忠則
代表理事専任	木立 忠徳
代表理事専任	鶴谷 司
代表理事専任	山崎 一
代表理事専任	相取 一成
代表理事専任	鎌田 鉄水
代表理事専任	石田 勝次
代表理事専任	長野 英樹
代表理事専任	八村 幸喜
代表理事専任	成田 真一

ほか職員一同

謹賀新年



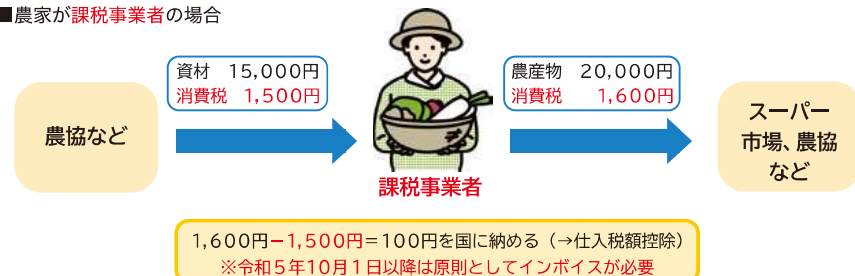
3. 課税事業者と免税事業者

課税事業者とは、前々年の消費税の課税売上高（※1）が1,000万円を超える事業者をいい、免税事業者とは、前々年の課税売上高（※2）が1,000万円以下の事業者です。課税事業者と免税事業者では、消費税の取り扱いに違いがあります。

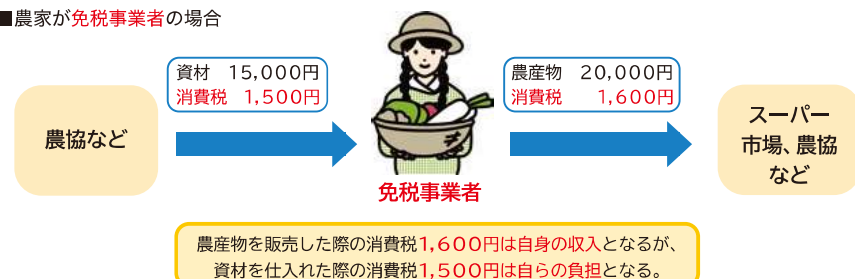
※1 農業では主に農畜産物の販売高、作業受託料、使用していた農機等の売却代金が該当します。

※2 前々年の課税売上高が1,000万円以下の事業者も、届出書の提出により課税事業者になることができます。（経過措置あり）

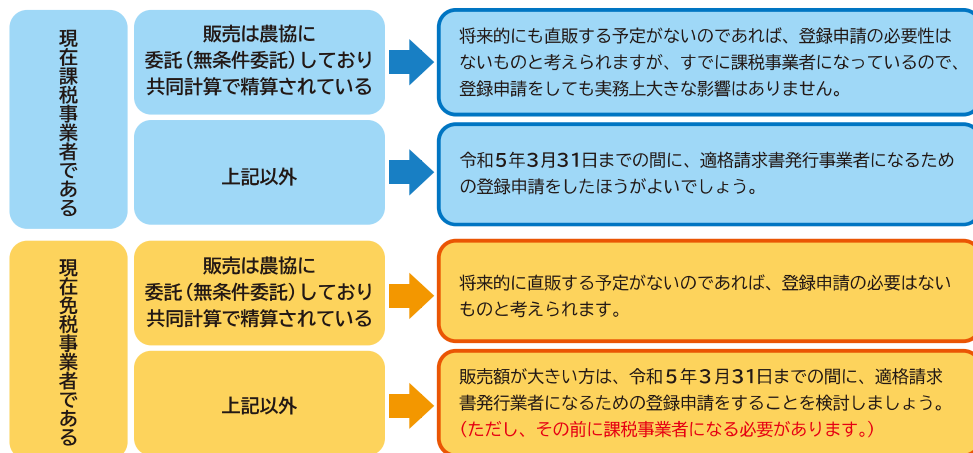
■農家が課税事業者の場合



■農家が免税事業者の場合



4. 【参考】登録申請の検討にあたり考慮すべきこと



令和5年10月～はじまります！

インボイス制度

令和5年10月から「適格請求書等保存方式」、いわゆるインボイス制度の導入が予定されています。わたしたち農業経営者も、それぞれの農業経営に照らし合わせ、インボイスを発行できる適格請求書発行事業者になるかどうかを検討する必要があります。今回の特集では、制度の概要や必要な対応などについて解説します。内容を理解し、必要な手続きを取るためにも、ぜひ目を通しましょう。



1. インボイス制度とは

インボイス制度とは、現行の区分記載請求書等保存方式に代えて導入される制度です。インボイス制度のもとでは、各事業者に対応が求められます。インボイスは適格請求書といい、売り手から買い手に対して適用税率や消費税額等を正確に伝えるための書類のことをいいます。この書類は、領収書・納品書・仕入れ明細など、既存の書類様式に下記記載事項を追加することで代用できます。



【インボイスに記載する必要がある項目】

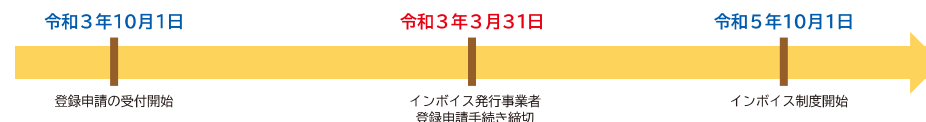
- ① 買い手の名前
- ② 売り手の名前および登録番号（※）
- ③ 取引の日付
- ④ 何を売ったのか
- ⑤ 税率ごとに区分した販売代金の合計および適用税率
- ⑥ 税率ごとに区分した消費税額

※ローマ字の「J」から始まる数字13桁

請求書		
① 株●●御中	② △△商事	
11月分 131,200円	登録番号****	
③ 日付	④ 品名	金額
11/1	大玉トマト	¥5,000
11/2	ミニトマト	¥10,000
11/3	キュウリ	¥2,000
...	...	...
⑤ 合計 120,000円	消費税 11,200円	
8%対象 40,000円	(8%消費税 3,200円)	
10%対象 80,000円	(10%消費税 8,000円)	

2. インボイス発行事業者になるためには

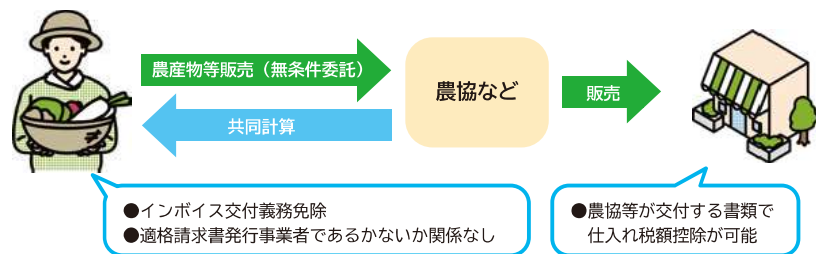
令和5年10月1日から、インボイス制度が開始されます。開始と同時に適格請求書発行事業者となり、インボイスの発行ができるようにするためには、原則として令和5年3月31日までに申請をする必要があります。登録申請はあくまで任意です。特に消費税の免税事業者である方は、適格請求書発行事業者として登録されると、課税事業者として消費税の申告が必要になりますので、申請のまえに慎重な検討が必要です。



7. 農作物を販売する場合

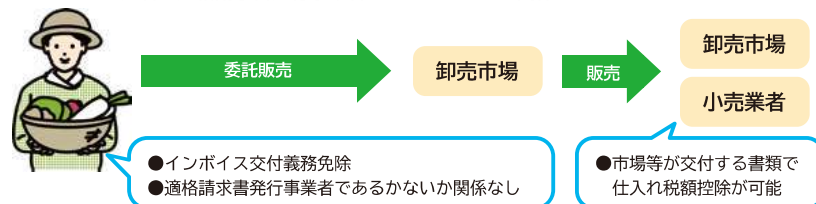
① 農協などに販売を委託する場合【農協特例】

組合員である生産者の農作物等を農協等が無条件委託方式による販売をし、その代金を共同計算方式により精算する場合には、生産者は適格請求書発行事業者であってもインボイスの交付義務が免除されます。この場合、購入者は農協等が発行する書類により仕入税額控除が可能となりますので、生産者が適格請求書発行事業者であるか否かは関係ありません。



② 市場などに販売を委託する場合【卸売市場特例】

生産者が農産物を卸売市場に委託し販売する場合には、生産者は適格請求書発行事業者であってもインボイスの交付義務が免除されます。この場合、購入者は卸売市場が発行する書類により仕入税額控除が可能となりますので、生産者が適格請求書発行事業者であるか否かは関係ありません。



8. 簡易課税制度とは

簡易課税制度とは、事業形態に応じて定められた“みなし仕入率”（飲食料品の譲渡に係る農業は80%など）を適用して仕入額控除を受けるものです。仕入ごとではなく、売り上げ全体に係る消費税を基本として控除する仕入税額を算出するので、納税事務負担が軽減されます。（個人事業者は前々年、法人は前々年度における課税売上高が5,000万円を超える方は選択できません）なお、簡易課税制度を選択するには事前に届出が必要です。簡易課税制度を選択した場合のインボイスについては以下の通りです。

【買い手の場合】

納税額は売り上げから算出するので、インボイスをもらう必要はありません。

【売り手の場合】

P6の課税事業者と同じく、「特例」が適用されるケース（インボイス交付義務免除）があります。

また、「卸し先に確認が必要なケース」とおり、インボイスの発行を求められる可能性があるため、必ず確認しておきましょう。インボイスを発行するためには適格請求書発行事業者に登録する必要があります。

※簡易課税制度を選択するには課税売上高などの要件があります。詳しくは国税庁ホームページや最寄りの税務署でご確認ください。

お問い合わせ先

JA青森 営農経済本部 営農販売部
青森市大字平新田字池上11番地14
TEL: 017-726-2211

記帳代行加入者向けのインボイス講習会の様子



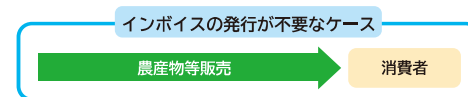
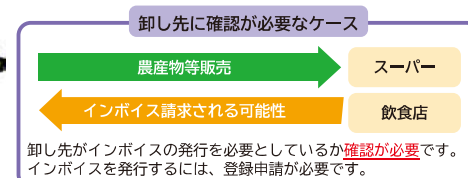
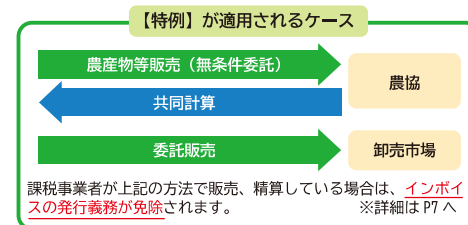
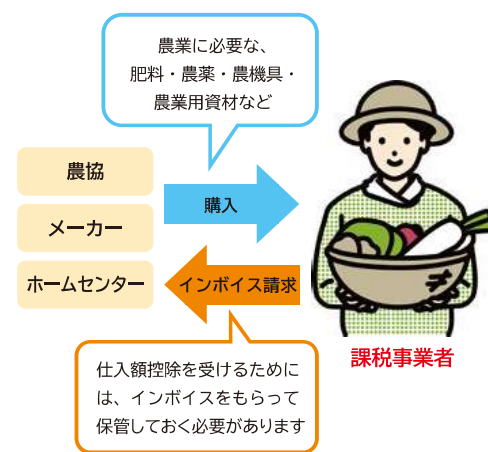
インボイス制度について、
詳しくはこちら→

- 国税庁ホームページ
<https://nta.go.jp/>
- インボイス制度電話相談センター
0120-205-553



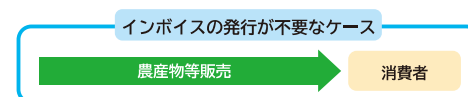
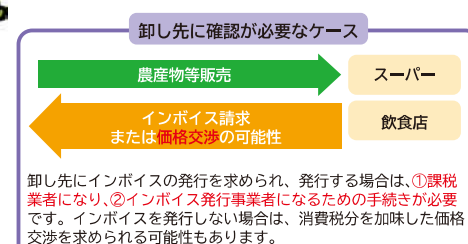
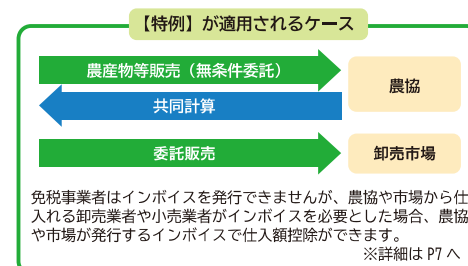
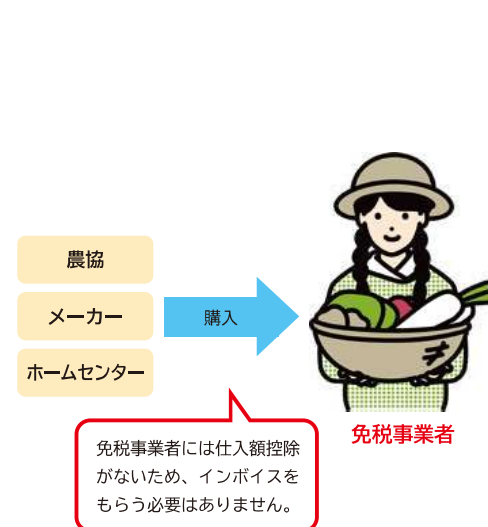
5. 課税事業者が必要とされるインボイスの例

※本ページは取引の概要を説明したもので、あくまで一例です。ご自身の農業経営や取引先との状況をよく確認し、届出および登録申請の必要性やタイミングについて検討してください。



※JA直売所出荷者の組合員へは、別途ご連絡いたします。

6. 免税事業者が必要とされるインボイスの例



※JA直売所出荷者の組合員へは、別途ご連絡いたします。

の 農 星

vol.31

農家さんのこだわりや想いを紹介する
「あおり農星」。今回は、青森市入内で
「八甲田牛」を育てる大柳さんをご紹介します。



赤い牛がめどくてたまらない
八甲田牛存続の立役者

日本各地の農家は昔、飼っている馬や牛に「すき」という農具を装着して田んぼの中を歩かせ、田を耕していました。青森市入内の大柳博さんのところでも、飼っている馬を使って田んぼを耕す「馬耕」を行っていました。昭和30年代頃から登場した動力耕うん機がどんどん普及し、農業の形が大きく変わっていききました。

昭和40年、県の職員から「山間部の農業は、これからは畜産の時代になる」と勧められ、その年に大柳さんを含めた入内地区10軒以上の農家が畜産を始めることになりました。

当時は、県から1〜2頭の子牛をもらい、繁殖させて生まれた子牛を県に返すと、もらった子牛の費用がかからない「子牛返し」という制度があったうえ、どの農家も馬を飼っていて家畜を育てるスペースがあったので、初期費用はかからなかったといえます。最初は皆、産まれた子牛を販売する「繁殖」でしたが、国内で牛肉の価格が上がってきたため、大柳さんは子牛から大きく育てて販売する「肥育」にも挑戦するようになった。

昭和55年、56年には畜舎や堆肥小屋なども整備し、「繁殖」と「肥育」を合わせて最大で170頭ほどの飼育していたこともあるそうです。そこから徐々に「肥育」に



八甲田牛の子牛



八甲田牛の成牛、大柳さんに見せる優しい表情がかわいい

大柳 博さん
おおやなぎ ひろし

移行し、現在は肥育牛のみ48頭を飼育しています。

そんな大柳さんが愛してやまないのが毛色が濃茶褐色の日本短角種「すなわち」「八甲田牛」です。「畜産を始めた頃から大切に飼ってきているし、思い入れは特別」だと大柳さんは言います。国内で黒毛和牛が流行した頃、短角牛の飼育をやめようという動きがあり、関係者が集まって会議が開かれました。地域の特産として存続させてほしいという大柳さんの声に、会議に参加していた消費者代表の女性2人の応援が加わり、存続が決まったそうです。大柳さんや女性らの働きかけがあったら、「八甲田牛」というブランド牛はなくなっていたかもしれません。

畜産という仕事について大柳さんは「生き物が好きでないと務まらない仕事。自分はやっぱ牛が好きだし、めどくてたまらない。仕事に使う重機に乗れるうちは頑張りたいね」とハツソウと話してくれました。

REPORT

12月の 事業 レポート

J A A O M O R I

●とき／2023年12月2日(金)
地元食材を使用した
伝統料理教室を開催

青森農協女性部本部は、青森市のアピオあもりで地元食材を使用した伝統料理教室を開き、青森農協女性部各支部の役員と、事務局を務めるJA職員合わせて14人が参加しました。

昨年までは健康増進や食生活改善をテーマに講師を招いていましたが、今年は各支部自慢の伝統料理のレシピを持ち寄って調理するという方法に変更しました。

東西南北4つの支部から1つずつ持ち寄ったレシピは「ホトテの酢豚風」「入参の子和え」「アピオスの炊き込みご飯」「豚汁(こじる)」です。

支部ごとに4つのテーブルに分かれ、各テーブルで4品全部の調理に挑戦しました。役員らは、自分が所属する支部の伝統料理の作り方のコツを他支部の役員やJA職員に教えて回るなど、「コミュニケーションを密にとりながら手際よく調理を進めていました。最後には、地元産の米粉を使ったクレープづくりにも挑戦しました。



互いの地区の料理を教え合う役員ら

●とき／2023年12月3日(土)・4日(日)
令和4年産りんご
即売会開催

JA青森りんご部りんご販売課は、羽田野菜集出荷施設で令和4年産りんごの即売会を開きました。青森市浪岡産のサンふじや王林などを、贈答用、家庭用、駅あり品などのラインナップで販売しました。両日とも雨や雪の降るあいにくの天気でしたが、会場はりんごを買い求めるお客さんで朝から賑わいました。

会場では味を確かめたいうえで購入してもらえよう、りんごの試食用も用意。サンふじと王林をセレクトにした贈答用と、コンテナに入った傷有りの家庭用20キロが最も人気でした。販売ラインナップにはないが、家庭用としてサンふじと王林を半袋で欲しいのだけれど、という買い物の要望などにも柔軟に対応し、買い物が購入しやすいよう工夫して販売しました。贈答用は会場で注文のみを受け付け、12月中旬頃から順次発送しました。



贈答用りんごのサンプルを持って能かめる買い物客

Q 春先に早く仕事したいので、融雪剤の散布を考えている。畑に撒く融雪剤はどのようなものがあるか、注意点はありますか？(青森市K様)

A 春の畑作業のスタートに向け、雪解けは早い方が効率も良いですね。問い合わせのありましたとおり、畑に撒く融雪剤としては気を遣うところであり、作物の生育に影響も出るのには心配になることです。

昔からの融雪剤としては、新ストープなどの灰を撒くのが一般的で、近年は販売されている木炭の粉が主流ではあります。JAとして扱っている資材としては、「てんろ石灰」が融雪剤として利用されており、水稲やりんご・野菜の畑作業まで広くご利用いただいております。この「てんろ石灰」は、本来は土壌改良剤として土づくり肥料として石灰の補給に使用されており、土壌と湿和するため土にはやさしく、害を与えることはありません。また、融雪剤として利用する場合は、日照が安定した天氣に撒くのが好ましく、積雪の続いている場合は撒いたのが積雪により効果は発揮できませんので気を付けてください。

注意点としては、「てんろ石灰」は石灰質資材としてアルカリ分(50%)が多く含まれます。成分から比較すると苦土石灰(55%)と同等のアルカリ分があるので、春先の石灰利用や施肥における土壌酸度(pH)には注意が必要です。

JAでは、「てんろ石灰」の他、木炭粉の代用として「園楽センター」という資材の扱ひもあり、各営農センターへお問合せいただき、ご利用くださることをオススメ致します。

農業に関すること、共済のこと、貯金・ローンのこと、JAに関する疑問や質問なんなんでもお寄せください！

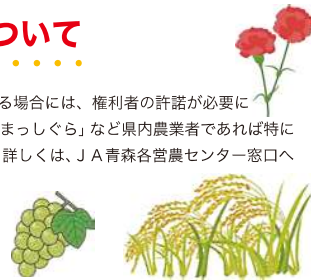
ハガキまたはFAXで、裏表紙に宛先までお寄せください。

登録品種の自家増殖について

種苗法改正により、令和4年4月1日より登録品種を自家増殖(※)する場合には、権利者の許諾が必要になっています。「青天の霹靂」など自家増殖自体が禁止されているものや、「まっしぐら」など県内農業者であれば特に手続きなく自家増殖を行えるものなど、品種により取扱いが異なります。詳しくは、JA青森各営農センター窓口へお問合せください。

※自家増殖とは自己の農業経営に用いるために増殖することです。

使用しない種子は遅滞なく廃棄又は食用とすることや、種子としての第三者への譲渡禁止など厳しい制限がありますのでご注意ください。





本格スペイン料理とワインの店 クランベリー



まっしぐらを使用した白飯のパエリア



エビとマッシュルームのアヒージョ



緑野菜のサラダ



スペイン産生ハムのハモンセラーノ



自家製イカスミパンとバゲット

青森市本町で40年以上営業を続ける老舗スペイン料理とワインのお店クランベリー。創業者の西村栄司さんが1981年にオープンし、18年前に現在の場所に移転しました。今は息子の豪允さんが店長としてキッチンを仕切り、栄司さんはホールで接客をしています。

豪允さんは高校を卒業後、東京都内にある調理の専門学校に進学。2年間学校で学んだ後、都内のスペイン料理店に就職しました。そこで約3年修業しながらお金を貯め、スペインに渡りさまざまなお店を食べ歩きながら勉強を重ねた豪允さん。帰国後は青森にUターンし、クランベリーを手伝うようになりました。

食材はなるべく地物を使うよう心がけ、野菜などを仕入れに頼らず自分の目で見て購入するこだわりは、栄司さんの代から変わらず大事にしていること。本当にいいものを見極めて調理し、お客様に提供しています。野菜を購入するため、JA 青森あすなろ直売センターに週1～2回は足を運び、直売所ユーザーでもあります。

クランベリーの本格的なスペイン料理は、コースの場合は飲み放題2時間込みの4,500円から。ワインは常時30種類ほど取り揃えており、内容は予算や要望に応じて変更可能です。約50種類ある単品料理とお酒を楽しむお客さんも多いそうですよ。

スペイン料理&ワイン クランベリー

青森市本町5丁目7-29 バドックビルB1 TEL:017-773-5476
営業時間:17:00～23:00(LO.22:30) 定休日:日曜、連休の最終日



→お店の
Instagramは
こちら!



→Facebookは
こちら



理事会 だより

定例理事会

日時: 令和4年11月30日(水) 午後1時30分
場所: 青森農業協同組合 営農経済本部2階大会議室

●提出議案

- 議案第1号 令和4年度りんご晩生種飯飯金について
- 議案第2号 役員賠償責任保険の継続加入について
- 議案第3号 「特別損失」処理について
- 議案第4号 令和4年度上半期監事監査回答について
- 議案第5号 東部りんごセンター選果機の更新について

JA青森の概要

●正組合員数/6,960名 ●准組合員数/6,247名 ●出資金/2,197,109,000円 ●役員数/22名 ●職員数/197名



JA青森×青森中央短期大学コラボレシピ

K o n g e t s u n o r e s h i p i

米粉のトルティーヤ～米粉を使ったから揚げを包んで～

調理のポイント

米粉の生地なので、米の味と香りがあり、和洋中のどの料理を包んでも合います。米粉の衣のから揚げは、冷めてもぼそぼそせずジュシーで、レンジで再加熱しても油のべつつきがなく超おすすです。

食物栄養学科 2年

成田月佳さん、野月千夏さん



1枚分●エネルギー 177kcal ●塩分0.9g ●調理時間 40分

材料 (4枚分)

米粉 ……………100g
じゃが芋 ……………小1/2個
水 ……………50～70ml
キャベツ ……………適量(千切り)
マヨネーズ ……………大1～2

＜から揚げ・5～6枚分＞

鶏もも肉 ……1枚(約2cm角に切る)
醤油 ……………大1
酒 ……………大1
すりおろし生姜 ……………小1
すりおろしにんにく ……………小1
米粉 ……………大4
揚げ油 ……………適量

作り方

- ①じゃが芋はよく洗い、皮ごと4等分して電子レンジで2分ほど加熱。少し冷めたら皮をむき、ラップで包んで手でよくつぶしてマッシュする。
- ②ボウルに米粉と①を入れよく混ぜた後、少しずつ水を加えて混ぜながら耳たぶの硬さにする。
- ③生地を4等分してボール状に丸め、クッキングシートに挟んで麺棒で直径16～18cmの丸形に伸ばす。
- ④上のクッキングシートを取った手のひらに生地をのせ、もう一方のシートを慎重にはがし、温めたフライパンで両面を焼く。
- ⑤鶏ももにAを加えてもみ込み10～15分置いた後、米粉をつけて170℃の油で揚げる。
- ⑥焼いたトルティーヤに、高さ1/3を残して中央に千切りキャベツを敷き、鶏のから揚げを3～4切れのせ、マヨネーズをお好みでかける。1/3の部分の底に包んで、両側の生地で巻いて包む。



K o n g e t s u n o r e s h i p i

にんにくライスバーガー

調理のポイント

たっぷりのにんにくが香りと味を引き立たせます。目玉焼きを半熟に仕上げるとよりおいしくなるのではと思います。

食物栄養学科 2年

伊藤麻央さん、古内波斗さん、
舩基圭一郎さん



1個分●エネルギー 595kcal ●塩分2.7g ●調理時間 40分

材料 (1個分)

ご飯 ……………100g
片栗粉 ……………大1/2
ごま油 ……………小1
(たれ)※合わせておく
にんにく ……小1かけ(すりおろす)
醤油 ……………小1/2
酒 ……………小1

鶏もも肉 ……1/5枚(一口大に切る)
にんにく ……1かけ(半分は切る)
「オリーブオイル」 ……………小1
A 乾燥パセリ ……………小1/2
顆粒コンソメ ……………3g
バター ……………小1
卵 ……………1個
油 ……………小1/2
スライスチーズ ……………1枚
ミニトマト ……1個(3枚にスライス)
レタス ……………1/3枚(おきる)
マヨネーズ ……………小1

作り方

- ①ご飯に片栗粉を振り入れよく混ぜて半分にし、それぞれ団子状に握ってまとめる。
- ②丸い型(※)に①の団子を入れ、ティースプーンの背を水で濡らして押しながらい型の形に整える。(2個出来上がる)
- ※直径8センチほどの丸い型を準備。無い場合は、1リットルの牛乳パックを4cmの筒状に切ったものを2つ準備し、角をずらして片方を内側に入れ、円形に整える。
- ③フライパンにごま油をいれ、たれを塗りながら②を両面焼く。
- ④袋に鶏もも、にんにく、Aを入れてもみ込み、袋から出してバターで炒める。
- ⑤フライパンに②で使った丸い型を乗せて油をいれ、目玉焼きを焼く。
- ⑥全体を包み込める大きさに切ったクッキングシートまたはラップを敷き、下からご飯レタス、肉とにんにく、ミニトマト、目玉焼き、スライスチーズ、マヨネーズ、ご飯の順に重ねて包み込む。

※半分は切るに食べやすいかも!

