



おにぎらず

□ 材料	約4人前
ごはん	山盛り 4杯
焼き海苔	4枚
魚肉ハム	4枚
スライスチーズ	4枚
ほうれん草	半袋
塩	少々
醤油	適量



□ 作り方

- 【1】 ほうれん草はさっと茹で、細かく切って醤油で味を付ける。
- 【2】 30センチ位のラップの上に焼き海苔を敷き塩を振る。
- 【3】 ご飯を茶碗半分海苔の上に乗せて広げ、チーズ・ほうれん草・ハムの順にのせる。
- 【4】 【3】の残りのご飯をかぶせ、海苔で包んでラップで包む。
- 【5】 海苔がなじんだら、ラップのまま半分に切る。

今話題のおにぎらずをおやつに作りました。
 具の中身もわかりやすく、見た目も綺麗で、子どもも食べやすいと、
 実際に作ってみて、いいことだらけに納得しました。
 具材は本当にいろいろありそうで、中身を変えて又作ってみたいと
 思いました。