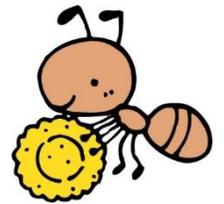


おにぎらず



<材 料> 4人前

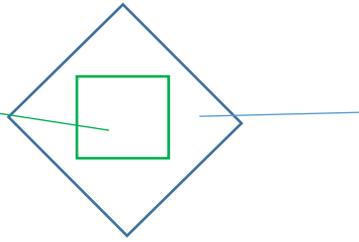
精白米 2合 海苔 4枚 ツナ缶 200g マヨネーズ 大さじ1.5
フリルレタス 2枚 スライスチーズ 2枚 卵 1個 砂糖 小さじ2 塩少々
ハム 2枚

<材 料>

- ① ご飯を炊きます。
- ② ツナは油を切り、マヨネーズを混ぜる。レタスは洗って水切りする。
- ③ ラップの上に海苔を広げ、中央に90gのせる。その上にレタス、ツナマヨ、スライスチーズをのせる。
- ④ 材料が隠れる様に残りのご飯90gをのせ、海苔の四隅を中央に向かって上下・左右に折りたたむ。
- ⑤ ラップでしっかり包んでひっくり返して1分以上置いて馴染ませ、ラップごと半分切る。
- ⑥ 卵に砂糖・塩を入れて、具のサイズに合うように卵を焼く。
- ⑦ ③の要領で具を卵・ハムに変えて作る
- ⑧ お皿にそれぞれ1種類ずつ盛り付けする。



<ワンポイント>
ごはん



のり