

ダイニングメニュー

ラップに包んで行楽のお供に!

スパムのごはんバーガー



■材料〈4人分〉

- スパム缶詰……………約200g
- ごはん……………600g
- たまご……………2個
- 砂糖・塩……………少々
- グリーンリーフ……………4枚
- ◆A〔マヨネーズ……………大さじ2
マスタード……………少々〕
- 手巻きのり……………4枚
- サラダ油……………少々

■作り方…調理時間約15分

- ①スパムは4枚に切り、フライパンで焼く。(油はひかない)
- ②たまごは砂糖・塩で調味する。フライパンにサラダ油を熱し、5mmくらいの厚さに焼き、4等分に切る。
- ③手巻きのり1枚にごはんを150g程度広げ、グリーンリーフの水気をよく切って全体にのせる。
- ④Aを袋などに入れて合わせ、③の上に細く全体にしぼり、片方に①・②を重ねて置き、のりごと半分に分けてできあがり。



ラップに包むと食べやすく、行楽にも持って行けます! ごはんがポロポロなりやすいので、のりの上にごはんを置く時は少し押さえながら敷き詰めてください。マスタードがなければ、マヨネーズだけでもかまいません。

食事バランスガイド

1人あたり:435kcal

