

ダイニングメニュー

包むだけの簡単おむすび

さんま缶のにぎらないおむすび



■材料〈4人分〉

- ごはん……………2合分
- 焼きのり(全型)……………4枚
- さんま缶詰……………2缶(200g)
- たまご……………2個
- サラダ油……………適量
- きゅうり……………1/2本
- 紫たまねぎ……………1/2個
- サニーレタス……………2枚
- マヨネーズ……………大さじ2

■作り方…調理時間約15分

- ①たまごは溶きほぐし、フライパンにサラダ油を熱し、うす焼きたまごを2枚つくり、4つに切る。
- ②きゅうりは千切りにし、紫たまねぎはうす切りにして、水にさらしてから水気を切っておく。サニーレタスはちぎっておく。
- ③焼きのりを角が上になるように置く。焼きのりの中心にごはんを平たく正方形に置き、その上にサニーレタス・うす焼きたまご・紫たまねぎ・きゅうり・さんま缶詰・うす焼きたまご・マヨネーズ・サニーレタス・ごはんの順に重ねて置き、四方向から包む。



- ・そのままラップに包むとピクニックのお弁当におすすめです。
- ・マヨネーズに辛子やわさびを混ぜても、アクセントが出ておいしく召し上がれます。

食事バランスガイド

1人あたり:511 kcal

