★お楽しみおにぎり(4人分)

	1			- \
材	料	(*は地	地場食	才)
米		1.	5~2	合
「卵			3	8個
┤塩			1	シ々
しかうダ氵	由			少量
*パン粉	付す	り身	4	4個
*じゃがし	۸ŧ		大	1個
∫*アス/	゚゚゚ゔガ	ス	2	2本
しだしじょ	らゆ		小さじ	1/3
ケチャッ	プ		小さ	1ٿا
∫レタス			1/2	玉
∫ミニト⊽	? -		4	個
1				

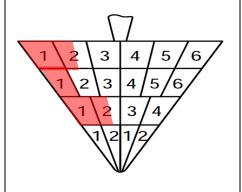
このおにぎりは1個でおなか 一杯になる具だくさんおに ぎりです。

【1人分】

エネルギー423kcal たんぱく質 15.6g 塩分 2.7g

【食事バランスガイド】

主食:1.5つ 副菜:1つ 主菜:1.5つ



作り方

- ① 米はといで水加減をして、30分ほどおいてから炊く。
- ② フライパンを熱して、すり身を蒸し焼きにする。



パン粉付きすり身は、油で揚げると油っこくなるので、蒸し焼きにしてみました。

③ じゃがいもは皮をむいてスライスし、フライパンでアスパラと一緒にゆでる。じゃがいもは冷ます。アスパラガスは小口切りに切って、だしじょうゆにつけておく。



④ 卵は溶きほぐし塩少々で味をつける。フライパンにサラダ 油をひいて薄焼き卵を作り、冷ましておく。





⑤ ラップを広げて、その上に薄焼き卵、ごはん、②のすり身、③のじゃがいもとアスパラガスを置く。ケチャップをのせておにぎりにする。







⑥器にレタスとミニトマト、おにぎりを盛りつける。

