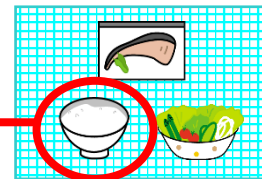


おにぎらず

主食・主菜・副菜を組み合わせ
バランスよく食べましょう！



分類：主食



調理時間：約15分

一人分栄養量

	1食分	1日の目標量 (15歳～17歳)	
		男子	女子
エネルギー(kcal)	508	2800	2300
たんぱく質(g)	21.1	65	55
脂質(g)	17.8	78	64
食塩相当量(g)	1.8	7.5	6.5

材料:4人分

焼きのり	4枚
ごはん	800g(茶碗4杯)
塩	少量
〈ハムレタス〉	
ハム	2枚
レタス(手でちぎる)	20g
〈ツナきゅうり〉	
きゅうり	1/2本
シーチキン	60g
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々

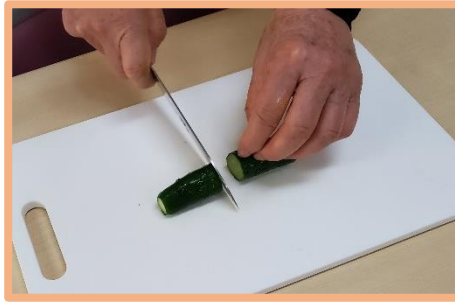


作り方

①ハムは十字に4等分に切る。



②きゅうりは、粗いみじん切りにする。



③②のきゅうり、シーチキン、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。



④ラップに焼きのりを敷き、中心にお茶碗半分のごはんをのせ、
ひとつまみの塩をごはんにまんべんなくふりかける。



⑤ハム、レタス、ツナきゅうりの具材をのせる。



⑥具材の上にお茶碗半分のごはんをのせる。



⑦四方を抑えながら包み、ラップで形を整える。



⑧のりがなじんだら半分に切る。

