

主食

おにぎらず

○ 材料(4人分)

ごはん	260 g
ハム	2 枚
卵	1 個
レタス	1/2 枚
マヨネーズ	大さじ 1
塩・こしょう	少々
のり	2 枚
牛小間肉	40 g
A しょうゆ、砂糖	各小さじ 2
ごま油	小さじ 1/2
にんじん	30 g
ごま油、いりごま	各小さじ 1/2
塩・砂糖	少々
レタス	1/2 枚



○ 作り方

- ① 豚肉は卵を溶きほぐして塩コショウをする。
- ② 熱したフライパンで炒り卵を作る。
- ③ ボウルに牛肉、A を加えてよく揉みこんでおく。
熱したフライパンで火が通るまで炒める。
- ④ にんじんはせん切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒め、塩、砂糖を調味してごまをふる。
- ⑥ ラップの上のにりを置いたものを 2 つ準備する。のりの中央にご飯を半分ひろげ、
1 つは①の炒り卵とハム、レタスをのせてマヨネーズをかけ、残りのご飯をのせる。
もう 1 つは②、③、レタスをのせ、残りのご飯をのせる。
ラップごと、のりの四隅を中心に集めるようにして全体を包む。のりがなじんたら、
濡らした包丁で半分に切って、お皿に盛り付ける。

エネルギー

401 kcal

たんぱく質

13.9 g

食塩相当量

1.1 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん