

◆ おにぎらず(野菜)



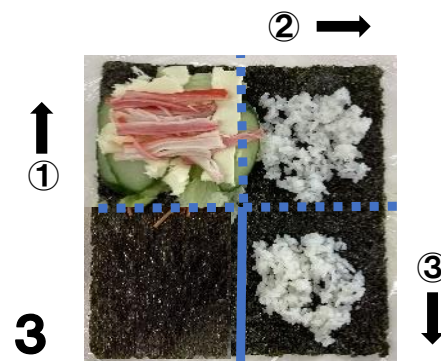
お好きな具を包んで自分好みにアレンジ
してみてください！
朝ごはんにもピッタリです♪

材料(1個分)

のり	………	1枚	【ツナマヨ】	
ご飯	………	80g	ツナ缶	………1/2缶
スライスチーズ	………	1枚	マヨネーズ	………小さじ2
レタス	………	1枚		
カニ風味かまぼこ	………	1本		

作り方

- 1 のりは軽く4等分に折りたたみ広げて、1箇所だけ中心まで切り込みを入れる。(——— 部分を切ります)
- 2 ツナ缶は油をきり、マヨネーズで和える。
- 3 のりに、ご飯と具を並べて折っていく。
- 4 ラップできつく包み、少し時間をおいてラップごと切る。



1個あたり栄養価
エネルギー286kcal 塩分1.2g

3