

# ★おにぎらず

## ◆材料（1個分）

- ・ごはん : 150g
- ・さけフレーク : 15g
- ・レタス : 1枚
- ・卵 : 1/2個
- ・塩 : 少々
- ・油 : 少々
- ・のり : 1枚



## ◆作り方

- ①レタスはきれいに洗って水を切っておく。  
食べやすい大きさにちぎる。
- ②卵を割って塩を少々加え、よくほぐしてから油をひいて温めたフライパンに流し入れ、はしでかき混ぜて、いり卵をつくる。
- ③「おにぎらずの作り方」を見ながらさけフレーク、レタス、いり卵をならべて包んでできあがり。

# ☆おにぎらずの作り方

- ① ラップの上のにりを置き  
ごはんをのせる。



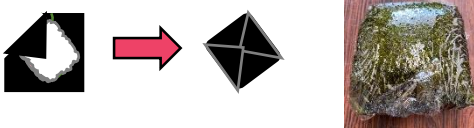
- ② ごはんの上に具をのせる。



- ③ 具の上にごはんを  
のせる。



- ④ のりのはしを折って、ごはんを包む。  
ラップで包んでのりをなじませる。



- ⑤ のりがなじんだら半分に切る。  
※切り方は、四角でも三角でもかまわない。



- ⑥ できあがり！

