



パパっと作っておにぎらず



ジャガイモやサツマイモ

オレンジやミニトマト

ざいりょう 材料(おにぎらず 2個)

| | |
|---------------|-----------|
| ごはん (茶わん) | おお 多めの 1杯 |
| のり 海苔 | まい 1枚 |
| ふたにくうすぎ 豚肉薄切り | くらむ 30g |
| たまご 卵 | こ 1個 |
| レタス | まい 1枚 |
| や にく 焼き肉のたれ | おお 大さじ2 |
| マヨネーズ | おお 大さじ1 |
| サラダ油 | こ 小さじ1 |

つくかた 作り方

- 1) ご飯を2つに分ける。
- 2) 卵をボウルに割りほぐす。
フライパンにサラダ油小さじ1を入れて薄焼き玉子を作る。
- 3) フライパンにサラダ油小さじ1を入れて、豚肉薄切りを焼く。
火が通ったら焼き肉のたれをかけ、水分が少なくなるまで煮詰める。
- 4) 海苔を半分に切る。ラップを引く。
その上に海苔、ご飯を平らにおく。1つには肉とレタス。もう1つは薄焼き玉子にレタスとマヨネーズ。折り畳んで出来上がり。

※サイドメニューはお好みで。

オレンジ、ミニトマト、ジャガイモ、サツマイモ(レンジで柔らかく)など。