

## ～ ボリュームおにぎらず “2種類” ～



### おにぎらず 2種類(1人分)

◎焼き肉のおにぎらず

豚肉 切り落とし 40g  
焼き肉のたれ 大さじ1.5



◎シーチキンのおにぎらず

オイル漬けシーチキンフレーク 30g  
マヨネーズ 大さじ1.5

塩 適量

ご飯 茶わん軽く2杯 250g

焼き海苔全形 2枚

### 焼肉おにぎらず 作り方

- 1) 焼き肉を作る フライパンにサラダ油大さじ1を入れて、切り落とし豚肉を焼く。肉に火が通ったら、焼き肉のたれを入れて焦がさないように煮詰める。出来上がった皿に移す。

- 2) シーチキンをつくる シーチキンのオイルを取り除き、マヨネーズ、  
しお い  
塩を入れる。
- 3) レタスはあら すいぶん と  
洗って水分をふき取る。
- 4) ラップの上に海苔、ご飯（一杯の半分）を置く。ご飯の上にレタ  
ス、肉、レタス、ご飯（ご飯、レタス、シーチキン、レタス、ご  
はん  
飯）をのせてから海苔を折り畳む。ラップで包んで出来上がり

