

どこでも手軽に片手で食べられる！

おにぎらず



材料 (1個分)

・ ご飯	70 g
・ 卵	1 個
・ スライスチーズ	1 枚
・ 青じそ	1 枚
・ 鮭フレーク	大さじ1
・ のり	1 枚
・ めんつゆ	小さじ1

使用するもの

ラップ 耐熱ボウル 大さじ 小さじ 電子レンジ

～作り方～

- ①耐熱ボウルに卵とめんつゆを合わせて混ぜる
- ②軽くラップをして500W30秒を2回繰り返す（固まらなかった場合10秒ずつ増やして様子を見る）
- ③ラップの上のにりをのせ、両面にご飯をのせる
- ④チーズ、卵、鮭フレーク、青じそをのせる
- ⑤折りたたむようにラップで包んだら完成！



おすすめ活用法！！

中の具は何を入れてもおいしくなるので前日に残ったおかずとごはんで作ってみると朝は食べるだけ！！