

野菜たっぷりおにぎらず

<PRポイント> おにぎらずには野菜がたくさんはさまれており、手軽に栄養を摂ることができます。

料理名	1人分 材料・分量(g)	作り方 ※野菜を使った料理のみ記載
おにぎらず	ご飯 150g レタス 30g 人参 50g トマト 40g 焼豚 30g 酢 大さじ1 粒マスタード 適量 卵 1個 焼き海苔 1枚 マヨネーズ 適量	① 人参は千切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2分30秒加熱する。酢、粒マスタードと和える。 ② 卵は茹でて、うすく切る。 ③ トマト、焼豚もうすく切っておく。 ④ ご飯を2等分し、それぞれ8cm程の正方形に形を整え、片方をラップを敷いた海苔の上のにせる。 ⑤ レタス、人参、トマト、ゆで卵、焼豚の順に重ね、マヨネーズをのせ、もう片方のご飯を上重ねる。 ⑥ 海苔で包み、ラップで包んで海苔をなじませる。 ⑦ ラップごと、半分に切る。
ポテトサラダ	じゃが芋 50g きゅうり 10g 卵 1個 ハム 1枚 マヨネーズ 適量	① じゃが芋を茹でて、フォークで潰す。 ② きゅうりは輪切りに、ゆで卵、ハムは適当な大きさに切る。 ③ じゃが芋、きゅうり、ゆで卵、ハムを混ぜ、マヨネーズで味付けする。