



手巻きごはん

<材料> 4個分

ごはん 適量
焼きのり 全形1枚
おかず お好みで

[鶏そぼろ・きんぴら
ツナマヨ・梅おかか
レタス・卵・チーズ など]

(作り方)

- ① 焼きのりを4等分に切る。
- ② のり1枚に、大さじ1程度のごはんとおかずをのせて巻く。

※ ごはんに合うおかずなら、何でも良いです。
夕飯の残りのおかずを取っておくと、朝食に使えます。
入れるおかずの組み合わせを変えると、楽しく食べられます。