

おにぎらず（ハムレタス）



材料（4個分）

焼きのり	4枚
ごはん	800g
ホールコーン缶	20g
塩	少々

ハムレタスの具

ハム	4枚
レタス	40g

ポイント

おにぎりのようににぎらずに、のりで包んで作る「おにぎらず」。レタスはちぎるだけなので小さなお子さまでも簡単にできますね。

作り方

- 1 ハムは十字に4等分する。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。
- 2 ごはんにコーンと塩を混ぜる。
- 3 ラップを敷き、焼きのり→茶碗半分のごはん→具材→茶碗半分のごはんの順にのせる。※このときごはんはのりの真ん中に広げる。
- 4 四方をラップごと抑え込み、のりがなじんだら半分に切る。

1個分の栄養価

エネルギー367kcal / たんぱく質 8.1g / 脂質 2.1g / 食塩 0.4g