

黄	赤	緑	＜こんだて名＞
○	○	○	よくばりおにぎり
材料		分量	
たまご		1 / 2 個	
チーズ		小さじ 1	
ごま		ひとつまみ	
大葉（おおば）		1 枚	
のり		1 / 2 個	
ごはん		1 0 0 g	
マヨネーズ		小さじ 1	
サケフレーク		小さじ 1	
作り方			
① 耐熱容器に卵を割り入れ、チーズ／マヨネーズを入れマヨネーズのだまがなくなるくらいよく混ぜる。 ② 600wのレンジで1分加熱する。（固まらなかったら10秒ずつ更に加熱する。） ③ ②をスプーンで混ぜて、スクランブルエッグのようにほぐす。（人数が多いときはフライパンで炒めてもok!） ④ 大葉は洗って適当な大きさにちぎる。 ⑤ ②に、ごはん／鮭フレーク／ごま／④の大葉を加えて、混ぜ合わせる。 ⑥ ラップに⑤の混ぜごはんをのせ包んで握る。 ⑦ のりを巻いて出来上がり!!			

電子レンジしか使わないので、時間がない時はオススメ！！
ぐざいが全部マッチしていて、とくに大葉がおいしかった！！
好みで味を足しても良いかも！
☆色がとってもキレイで見た目もバッチリ！！

