

春日部産のお米を使って

折いたたみおにぎり〜 鮭・ソーセージ

材料(具材)

卵焼き 2人分

卵	1個
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1/2

小松菜の和え物 2人分

小松菜	50g
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/4

鮭フレーク (市販)	大さじ2 (10g)
ソーセージ	1枚
ごはん (米換算130g)	300g 150g × 2個分
焼のり	2枚
塩	少々

作り方

卵焼き

- ①卵を溶きほぐし塩を加えて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し卵を流す。
半分に折り、裏返して焼く。
出来上がったら、半分に切る。

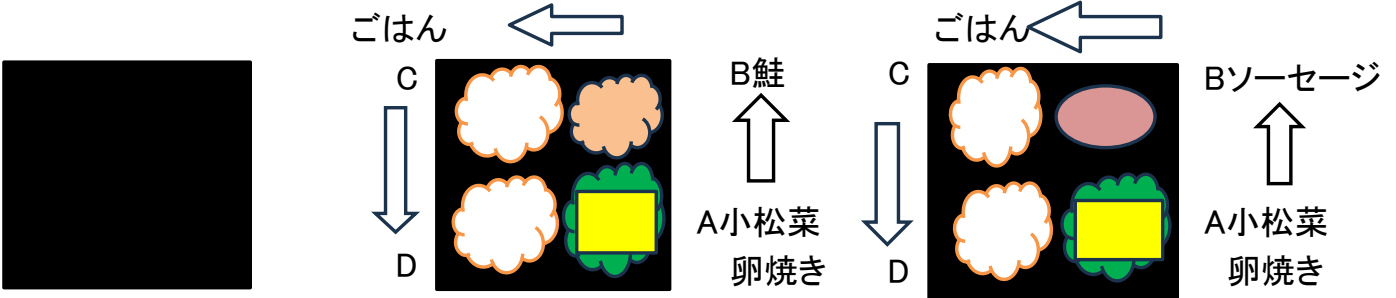
小松菜の和え物

- ①小松菜は洗って、ラップに包み600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ②加熱後、水に取り2cm長さに切る。
水気を絞って、塩、ごま油で和える。

ソーセージ

- ①電子レンジで600Wで20秒加熱する。

※ラップ



焼のりにハサミで切込みを入れる。

左半分に塩を少々ふる。
(ごはんの部分)

<鮭>

ごはんは150gを半分に分けCとDに置く。
A→B→C→Dの順に折りたたむ。
ラップでしっかりと包み
落ちついたら包丁で半分に切る。

<ソーセージ>

A→B→C→Dの順に折りたたむ。

