

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

少ない材料で簡単!!

ハンバーグとカット野菜のおにぎらず

材料

1人分

- | | |
|------------|------|
| ・ご飯 | 150g |
| ・のり | 1枚 |
| ・レトルトハンバーグ | 1個 |
| ・カット野菜 | 70g |



作り方 (🕒10分)

レシピ一覧はコチラから→

- ①ご飯とハンバーグを電子レンジ500Wで2分温める。
- ②サランラップの上のにりをひし形状に敷く。
のりの上にご飯半分を一回り小さく、四角に薄く広げて盛る。
その上にカット野菜半分をのせる。
- ③②の上に温めたハンバーグをのせ、残りの野菜をのせ、
その上にご飯をのせる。
途中、サランラップで成形するときれいにできます。
- ④のり、サランラップで③を包み、5分ほど重しをのせ、なじませる。
- ⑤包丁で半分に切り、盛り付けて完成!



【材料】

①ご飯やハンバーグを電子レンジ500Wで2分温める。

②サランラップの上にのりをひし形状に敷く。

③表の順番に具材(2～6)のをせる。



- 1.のり
- 2.ご飯1/2
- 3.野菜1/2
- 4.ハンバーグ
- 5.野菜1/2
- 6.ご飯1/2
- 7.のり



途中、サランラップで成形すると
きれいにできます。

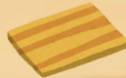


④のり、サランラップで③を包み、5分ほど重しをのせ、なじませる。



⑤包丁で半分に切り、
盛り付けて完成！

必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 535 kcal
たんぱく質 16.8 g
脂 質 15.4 g

炭水化物 85.4 g
食塩相当量 1.5 g