



副菜

主菜

食事は
バランスよく

主食

副菜

(汁物など)

おにぎらず

調理時間 15分

材料 (2人分)	作り方
ごはん 70g×4	① サニーレタスはちぎり、きゅうりは拍子切りにする ② 卵は、茹でて縦に輪切りにする ③ サケフレークは半量のマヨネーズで和える ④ のりの中心に、ごはん (70g) →マヨネーズ →①→②→③→ごはん (70g) の順で重ねて、のりで包み、軽く押さえる。 ⑤ ④を半分に切る
サニーレタス 2枚	
サケフレーク 30g	
卵 2個	
マヨネーズ 大さじ1	
のり (全形) 2枚	

ポイント

具材はお好みでから揚げやきんぴらごぼうなどでもOK。具たくさん味噌汁をプラスするとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 338kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.7g 食塩 0.9g