



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