

主食・副菜・主菜

おにぎらず

《1人分》

エネルギー 317kcal

たんぱく質 10.2g

塩分 0.7g



| 材料と分量 | (1人分) | (4人分) |
|-------|-------------|-------------|
| 焼き海苔 | 1枚 | 4枚 |
| ご飯 | 茶碗1杯 | 茶碗4杯 |
| レタス | 1枚 | 4枚 |
| ツナ缶 | 30g | 120g |
| マヨネーズ | 小さじ1 | 小さじ4 |
| たくあん | 適量 (お好みの味で) | 適量 (お好みの味で) |

作り方

- ① ツナ缶とマヨネーズを混ぜておく。
- ② 焼きのりの中心にご飯の半分乗せ、こぶし大の大きさに広げる。
- ③ ②の上にレタス半分、①、たくあん残りのレタス、残りのごはんをのせる。
- ④ ③を包むように焼きのりの角を中心に寄せる。

【包み方】

