



お手軽に 主食

お弁当にも便利！



スパムおにぎらず (1人分)



材 料

- | | | | |
|------------|------------|--------|----|
| ・ ごはん | 120g | ・ 焼きのり | 1枚 |
| ・ スパムソーセージ | 34g | ・ 塩 | 少々 |
| | (1/10切れ1枚) | | |
| ・ にんじん | 20g | | |

作り方

- ① スパムソーセージは、フライパンにのせて中火で両面を焼く。
- ② にんじんは、ピーラーでリボン状にスライスする。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ③ ラップの上に焼きのりを置き、塩少々を振る。中央にごはん1/2量を置く。その上に①のソーセージと②のにんじんを重ねてのせる。残りのごはんをのせて、のりで包みラップで巻く。のりがなじんだら、包丁で半分に切る。

栄養成分

エネルギー	290Kcal
たんぱく質	7.9g
食塩相当量	0.85g