



# お手軽に 主食

お弁当にも便利！



## 栄養成分

エネルギー	290Kcal
たんぱく質	7.9g
食塩相当量	0.85g

## 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。

