

【豆腐パック de おにぎらず】



作り方

材料 【計 12 切 4 人分】
(豆腐パックで 6 個分)

米		3 合
卵	} A	3 個
砂糖		小さじ 2
塩		少々
サラダ油		小さじ 2
スライスチーズ		2 枚
鮭フレーク		10 g
きゅうり		1 本
ハム		4 枚
カニかま		6 本
海苔		3 枚
塩		適宜

(A) チーズ、鮭フレーク、卵焼き

(B) 卵焼き、きゅうり、ハム

(C) ハム、きゅうり、カニかま

(1 人分)

エネルギー	567kcal
脂質	10.6 g
塩分	0.25 g



ご飯はいつもより少し硬めに炊く。
Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
卵焼き器に油を入れ、まず卵の半量を薄く焼き、取り出す。残り半量も同じように焼き、計 2 枚作り、半分に切る。

きゅうりは縦にスライスして塩をまぶし、水気をとる。

カニかまは半分にさく。

炊きあがったご飯はしゃもじで軽くほぐし、6 等分にしておく。

豆腐の空きパックに軽く塩をふり、6 等分にしたご飯の半分の量を入れ、平らにする。

ご飯の上に具材をのせ、最後に残り半分のご飯をのせて平らにし、塩をふってギュッと押す。

海苔は筋と直角に半分に切り、広げたラップの上に縦長におく。パックを逆さまにして海苔の真ん中にあける。

(脇と底を押すとスルッとはずれる)

上と下との海苔をたたみ、左右の余った海苔をたたみ込みながら、ラップで包み込む。

具材を替えて、全部で(A)(B)(C)の 3 種類を 2 個ずつ作る。

海苔がしっとりとしたら、ラップごと半分に切り分ける。