

ラクラク♪おにぎり

(1人分)
エネルギー：250kcal
塩分：1.1g



材料（2人分）

ごはん……………1杯(200g)	ごはん……………1杯(200g)
天かす……………大さじ2	ハム……………2枚
① ベビーチーズ…2個	② ブロッコリー…小2房
塩昆布……………2つまみ	ベビーチーズ…2個
青のり……………適量	塩……………少々
めんつゆ……………小さじ1	

作り方

- ① ハムはハサミで1cm角程度に切り、チーズは小さめにちぎる。
- ② ブロッコリーは穂先の柔らかい部分をレンジで加熱し、ハサミで小さく切る。
- ③ ボウルに①②をそれぞれ入れて混ぜ、三角に握る。

ポイント！

- ・ツナ缶+マヨネーズ、ひじき煮+梅干し、かつお節など混ぜてもGood！
- ・冷凍野菜をレンジでチンでもOK！

