

材 料

- ・ごはん 1合分
- ・塩さば(三枚おろし) 1枚
- ・にんじんの金平 適宜
- ・大葉 4枚
- ・焼きのり 2枚

・調味料

(お好みで)カレーパウダー等

作り方



1. 下準備

ごはんを炊いて冷ましておく。

塩さばは1/2に切り、焼いておく。

にんじんは千切りにし、ゴマ油で炒めてしょうゆと砂糖で味付けて金平を作っておく。

2.

のりを'T'の字に置き、重なった部分にごはんの1/2量に乗せる。

大葉と焼いたさば、にんじんの金平、残りのごはんに乗せる。

'T'の横→下の順でのりで包む。ラップでくるんでしばらく置く。

3.

半分に切って出来上がり

おにぎらず

スパムとたまご

材 料

- ・ごはん 1合分
- ・スパム 2切(なければハム)
- ・卵 1ヶ
- ・ズッキーニ (5mm厚) 4枚
- ・焼きのり 2枚

・調味料

(お好みで)マヨネーズ等

作り方



1. 下準備

ごはんを炊いて冷ましておく。

ズッキーニを5mm厚で4枚切り、スパムは1cmくらいの厚さに切り、それぞれフライパンで焼く。

卵は割りほぐし、フライパンで焼く。

2.

のりを'T'の字に置き、重なった部分にごはんの1/2量に乗せる

焼いたスパムと卵、ズッキーニ、残りのごはんに乗せる。

'T'の横→下の順でのりで包む。ラップでくるんでしばらく置く。

3.

半分に切って出来上がり

とん汁

(2人分)

材 料

- ・豚肉 20g
- ・じゃがいも 1ヶ
- ・にんじん 1/2本
- ・長ねぎ 適宜
- ・油揚げ

・調味料

みそ・・・大さじ1
油・・・適宜

作り方



1. 下準備

じゃがいもは皮をむき5mm厚のいちょう切りにし水さらし。

にんじんはヘタを切り5mm厚のいちょうり切り。

長ねぎは皮をむいて小口切り。

油揚げは短冊切り。

2.

鍋で肉を炒める。

白っぽく色が変わったら、じゃがいもとにんじんを加えてさっと炒め、水300mlと油揚げを加え蓋をして煮る

3.

じゃがいもとにんじんが柔らかくなったら、ねぎを加え、みそで味付けをして出来上がり。