

〈サラダ菜〉

サラダ菜おにぎらず

☆手を汚さずに食べられるので、遠足などにピッタリ！☆

《1人分のエネルギー量 352 kcal》

◎材料と分量(2 人分)

・サラダ菜	/	4枚	・卵	/	1個
・ご飯	/	300g	〔・砂糖	/	小さじ1強
・A				・塩	/
〔・桜エビ	/	大さじ2	・サラダ油	/	適量
	・黒ゴマ	/			
	・塩	/			

◎作り方

- ① サラダ菜は洗って水気を切っておく。卵は溶いて調味し、薄焼き卵を2枚作っておく。
- ② ご飯にAを加えて混ぜ込み、2等分にする。
- ③ ラップの上にサラダ菜を1枚敷き、薄焼き卵を1枚のせる。薄焼き卵の手前半分に②をのせて卵をたたむ。その上にサラダ菜1枚を重ねて、ラップごと巻くようにたたむ。
- ④ 半分に切って盛り付ける。

