



ミニ・ランチョンミートおむすび



ミニサイズで子供も食べやすく、甘めの卵とうまみたっぷりのランチョンミートがやみつきの予感



材料

2人分



作り方

温かいご飯	300g
「ほんだし®」	小さじ1・1/2
ポークランチョンミート／缶	1/2缶(170g)
卵	4個
A みりん	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
「AJINOMOTO サラダ油」	小さじ1
のり・おにぎり用	4枚

(1)ランチョンミートは7mm厚さに4枚切り、フッ素樹脂加工のフライパンで両面こんがり焼く。のりは幅を半分に切る。

(2)ボウルに卵を割り入れ、Aを加えてよく混ぜる。フライパンに油を熱し、卵液を流し入れ、丸い卵焼きを作る。ランチョンミートと同じ大きさに4枚切る。

(3)別のボウルにご飯、「ほんだし®」を入れて混ぜ合わせ、4等分にする。

(4)ラップを広げ、(1)のランチョンミート、(3)のご飯、(2)の卵焼きの順にのせて四角に握る。同様にあと3個作り、食べやすく半分に切り、(1)ののりを巻く。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
752kcal	28.9g	1.4g	0g



使用商品

「ほんだし®」



香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、“香り高く一番おいしい”和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和食メニューの味付けを、簡単手軽に美味しく仕上げることができます。(湿気にくい顆粒タイプ)