

# 鮭のおにぎらず2種

運動会や遠足などお弁当にぴったりのおにぎらず。

調理時間  
10分

1人当り  
490kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・生鮭切身……………2切
- ・温かいごはん……………2膳分
- ・焼きのり……………2枚
- ・スライスチーズ……………2枚
- ・いんげん……………4本
- ・ゆで卵……………1個
- ・サンチュ……………2枚
- ・大葉……………4枚
- ・塩……………適宜



## ●作り方

- ① 鮭は塩をふってからグリルで焼き、皮と骨を取り除き、粗くほぐす。いんげんは塩茹でし、半分の長さに切る。サンチュは半分にちぎる。ゆで卵はスライスする。
- ② ラップの上に焼きのりをひし形におき、中央にごはん1/4量、塩少々、サンチュ、ごはん1/4量、塩少々の順で重ねる。
- ③ のりで包み、ラップで巻く。軽く上から押して、3分ほどなじませてから半分に切る。
- ④ もうひとつはサンチュの代わりに大葉(2枚ずつ)、いんげんの代わりに卵をのせ、同様に作る。

### POINT!

ラップごと切ると、持ち運びにも便利です。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る