

鮭とチーズのおにぎらず

給食だより別添

<使う道具>

- ・フライパン
- ・さいばし
- ・片手なべ
- ・まな板
- ・包丁
- ・ざる
- ・ボール
- ・ラップ

材 料 (2人分)

- ・ご飯 1膳(160g)
- ・鮭切り身 40g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・レタス 1枚
- ・塩 少々
- ・焼きのり 1枚

作 り 方

①



鮭と水をフライパンに入れる。弱火で蒸し焼きにし、骨を取り除いてほぐす。
(鮭フレークを使うと簡単)

②



まな板の上にラップを敷き、焼きのりを広げる。

③



半量のご飯を真ん中に、四角になるようにのせて、軽く塩をふる。

④



ご飯の上にレタスを置く。
(レタスは洗って水切りしておくこと)

⑤



さらに、鮭とスライスチーズをのせる。

⑥



残りのご飯をのせて、軽く塩を振る。

⑦



のりの四つ角を折りたたむ。

⑧



ラップに包んで、ご飯とのりをなじませる。

⑨



好きな形に切って盛付ける。

できあがり!