



焼きおにぎり1号 2号



## 焼きおにぎり1号2号 《ふつうおにぎり》

エネルギー 295kcal  
(2個分)

### 【材料2人分】

---

- ・ごはん 150g
- ・塩 適量

### 【調味料】

---

- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・ごま油 適量

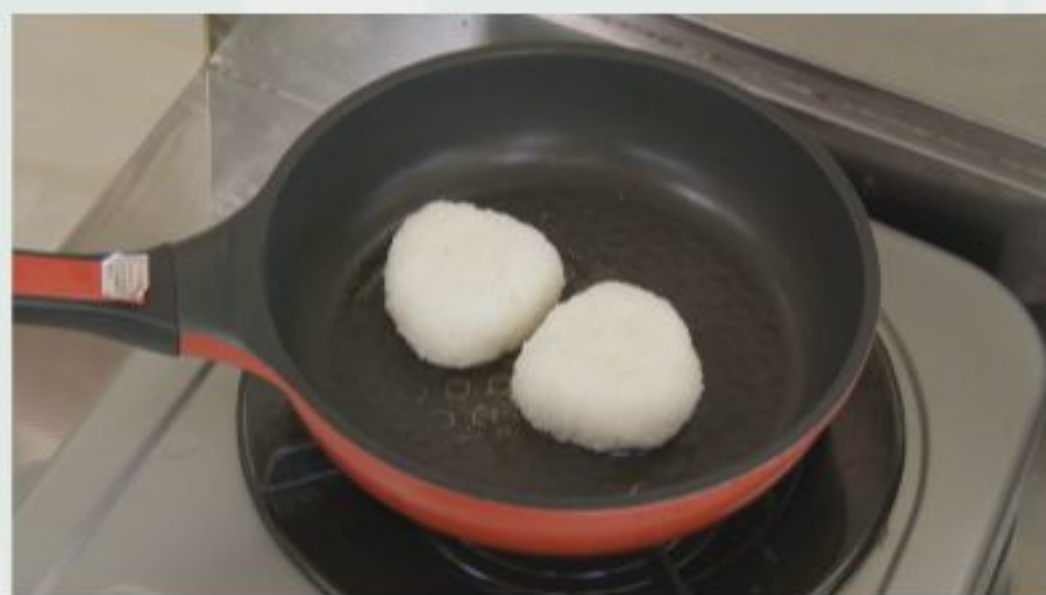
# 焼きおにぎり・ふつうおにぎり

---

① 塩おにぎりをつくる。



② フライパンにごま油をひき、塩おにぎりの両面を焼く。



# 焼きおにぎり・ふつうおにぎり

---

③ 醤油・みりんを混ぜ合わせ、おにぎりに片面ずつ塗る。



④ 弱火のフライパンでおにぎりを焼く。



# 焼きおにぎり 1号2号 《肉巻きおにぎり》

エネルギー 364kcal  
(2個分)

## 【材料2人分】

---

- ・ごはん 150g
- ・豚ロース 100g

## 【調味料】

---

- ・焼肉のたれ 大さじ1
- ・みりん 適量
- ・白ごま 少々



焼きおにぎり 1号 2号



# 肉巻きおにぎり

① 焼肉のタレ・みりんで調味液をつくり、肉をからめておく。



② たわら型のおにぎりをつくる。



# 肉巻きおにぎり

---

③ 豚ロース肉を広げて、おにぎり全体を包むように巻く。



# 肉巻きおにぎり

---

④ フライパンを加熱。  
肉の巻き終わりを下にして置き、中火でころがしながら焼く。



⑤ 白ごまをかけて完成。

