

Let's Share!

1

# おにぎらず



## 材料

- ・ 鮭フレーク……75g
- ・ サニーレタス……適量
- ・ にんじん……適量
- ・ ごはん……300g
- ・ 板のり……3枚

(3個分)

## 作り方

- ① ラップの上に板のりを敷き、真ん中に四角にごはんをのせる。その上に鮭フレーク・サニーレタス・千切りにしたにんじんの順に重ねていく。
- ② ①をのりで包み、ラップで巻く。
- ③ 5分程置いたらラップを外し、半分にカットしてできあがり。

## Point

5分置くことで  
のりがしんなりし、  
切りやすくなります♪

レシピ協力

N-Support フードデザイナー  
佐藤直喜