

☆トマトご飯のきゃらぶきおにぎり



作り方

- ① 米は洗って、ざるにあげておく。
- ② きゃらぶきは1cm幅にカットしておく。
- ③ 炊飯釜に洗った米を入れ、上にへたを取り、湯むきしたトマトとツナ缶をのせる。
- ④ 規定の量の水とコンソメを入れ、炊飯スイッチを押す。
- ⑤ 炊き上がったら、混ぜ合わせる。
- ⑥ ラップをひろげ、⑤をのせ、きゃらぶきの中に入れて握る。（きゃらぶきの半分は、飾り用に残しておく）
- ⑦ 卵に砂糖・塩・片栗粉を入れ、薄焼き卵を作る。
- ⑧ ⑥に青しそと薄焼き卵を巻いてきゃらぶきを上に飾る。

材料	2合=6個分
米	300g(2合)
トマト	200~250g 1個
ツナ缶	70g (1缶)
固形コンソメ	1個
青しそ	6枚
卵	3個
砂糖	3g
塩・片栗粉	各少々
きゃらぶき	90g

*きゃらぶきは、おにぎり1個あたり15g使用。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
267	8.9	5.7	45.5	1.2