



<材料> 4個分

ごはん 適量  
焼きのり 全形1枚  
おかず お好みで

[ 鶏そぼろ・きんぴら  
ツナマヨ・梅おかか  
レタス・卵・チーズ など ]

(作り方)

- ① 焼きのりを4等分に切る。
- ② のり1枚に、大さじ1程度のごはんとおかずをのせて巻く。

※ ごはんに合うおかずなら、何でも良いです。  
夕飯の残りのおかずを取っておくと、朝食に使えます。  
入れるおかずの組み合わせを変えると、楽しく食べられます。