

鮭たまおにぎり



★材料（2人分）

材料名		分量
ごはん		300g
卵	A	1個
牛乳		小2
マヨネーズ		小1
鮭フレーク		大3
焼きのり		3g

★作り方

1

耐熱ボウルによく混ぜた A とごはんを入れて、ラップをふんわりとかける。

2

600W で30秒加熱し、一度かき混ぜて、600W で1分間加熱し、よく混ぜる。

3

おにぎりの形に握り、
お好みで焼きのりを巻く。

ポイント

サケフレークをお好みの具材に変えると
バリエーションが増えます。