



Bacon & Sausage

うきうき気分のお弁当に最高!

カロリー総量 493kcal
塩分 2.7g
(1人分)

ベーコンとソーセージのおにぎらず

材 料 厚切りボロニアソーセージ 1枚 全形のり 1枚
[2人分] しょうゆ 小さじ1/2 塩 少々
ごはん 120g

- 作り方**
- ①厚切りボロニアソーセージの両面を軽く炒める。火を止めてしょう油を入れてからめる。
 - ②のりに塩を少しふり、ご飯の半量を四角くのせる。
 - ③②に、ブロッコリーのおかか煮の半分くらいと①のをのせる。
 - ④③と同じように、にんじんとベーコンのきんぴらの半分くらいのをのせる
 - ⑤③と④に残ったご飯をのせ、軽く押さえて丸くする。
 - ⑥それぞれに塩を少しふり、のりでつつむ。
 - ⑦のりが折り重かさなる面を下にして、のりがきれいにつくように少しおく。ほうちょうをぬらして、半分に切って完成。

ブロッコリーのおかか煮 30g

材 料 ブロッコリー 100g (1/2個) しょう油 小さじ1
[おにぎらず かつおぶし 大さじ2くらい みりん 小さじ1
2個分 水 大さじ3
(4人分)]

- 作り方**
- ①ブロッコリーの茎の部分は1cm角に切り、つぼみの部分は、同じくらいの大きさに、手でやさしく割ってさく。
 - ②なべに水と1を入れ、ふたをして中火にかける。蒸気が上がってきたら、ふたを取ってしょう油とみりんを入れる。
 - ③はしでまぜ、水気がなくなったら、かつおぶしを入れ、火を止めて完成。

にんじんとベーコンのきんぴら 50g

材 料 ベーコン 40g (2枚) しょう油 小さじ1/2
[おにぎらず にんじん 100g みりん 小さじ1/2
2個分 ごま油 大さじ1/2 白ごま 小さじ1/2
(4人分)]

- 作り方**
- ①にんじんをピーラーでうす切りする。
 - ②ベーコンを1cmはばに切る。
 - ③フライパンにごま油とにんじんを入れて炒め、しんなりしてきたらベーコンを入れる。みりんとしょう油を入れ、炒め煮したら白ごまを加えて完成。