



Ham

大きなおむすびで
元気もりもり

カロリー総量 302 kcal
塩分 1.0 g
(1個あたり)

ハムチーズパワーボール

材 料 厚切りハム …… 30g
[2個分] ごはん …… 300g
焼きのり …… 全形4分の1枚分
プロセスチーズ …… 15g
かつおぶし …… 3g
しょうゆ …… 小さじ1

作り方 1 ハムとチーズを1cm角に切る。
2 ボールに1とかつおぶしを入れ、しょうゆを加えて混ぜる。
3 ごはんと2をよくまぜ、おむすびの形にする。焼きのりをつけてでき上がり。