



Ham

ハムソベで
すこやかレシピ

脳活レシピ

カロリー総量 361kcal
塩分 2.5g
(1個)

ハムとくるみみその焼きおにぎり

| | | |
|--------------|-----------------------|-----------------------|
| 材 料 [2個分] | ロースハム …………… 5 枚 | A |
| | 温かいご飯 …………… 茶碗軽く 2 杯分 | みそ、砂糖 …………… 各大さじ1と1/2 |
| | 白いりごま …………… 小さじ 2 | しょうゆ …………… 小さじ1 |
| | くるみ …………… 20g | ごま油 |

作り方 ①ハムは 5mm 角に切る。くるみは粗く 砕き、フライパンで軽く炒る。A を混ぜ合わせてくるみを加える。

②ご飯にハム、ごま、風味づけのごま油小さじ 1/2 を加えて混ぜ合わせ、丸くにぎる。くるみみそを上塗り、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

※上手に作るコツ…温かいご飯をラップなどで包み、ギュッとにぎるとまとまりがよくなります。