

# スティックおにぎり (各種4本分)



## 【作り方】

- 【A】**
- ① 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンでケチャップと炒める。
  - ② ごはん（110g）と①を混ぜ合わせる。  
ごはんは、ラップの上でスティック状にまとめておく。
  - ③ たまごと塩（分量外）を混ぜ、フライパン薄焼き卵を作る。
  - ④ ラップに③をひき、②のおにぎりを上にのせて包む。

- 【B】**
- ① さやえんどうは筋をとり、塩ゆでしておく。
  - ② ラップに、鮭フレークとさやえんどうを斜めの縞模様になるように乗せる。
  - ③ ②の上にスティック状に形を整えたごはん（110g）を乗せ、ラップで包む。

- 【C】**
- ① 豚ロース肉に塩こしょう（分量外）で下味をつける。  
下味をつけた豚肉は、フライパンで焼く。
  - ② ごはん（110g）とねぎみそだれを混ぜ合わせる。  
ごはんは、ラップの上でスティック状にまとめておく。
  - ③ ラップに大葉・①の順でひき、②をのせて包む。

## 【材料】

	ごはん	4 合分
A	玉ねぎ	1 個
	ケチャップ	小さじ 4
	たまご	2 個
B	鮭フレーク	大さじ 4
	さやえんどう	8 本
C	大葉	4 枚
	ねぎみそだれ	小さじ 4
	豚ロース肉	4 枚