



令和5年広報さつて
3月号掲載

◆ひなまつりおにぎらず◆

今月は、「親子のわくわくメニュー」の紹介です。ひなまつりをイメージして、ピンク・白・黄・緑色の食材を使用したおにぎらずとなっています。色鮮やかで栄養たっぷりのおにぎらずを親子で楽しく作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分

ご飯	330g
ほうれん草	180g
塩	小さじ1

【A】

ごま油	小さじ2
醤油	小さじ2
スパム(缶)	180g
卵	2個
油	小さじ2

【B】

砂糖、醤油	各小さじ1
スライスチーズ	1枚
焼海苔(全型)	3枚

〔作り方〕

- ①ほうれん草の軸に包丁で十字を入れ、水をはったボウルの中でふるい洗いする。小さじ1の塩をいれたたっぷりの湯で1分ゆでる。ざるにあげて、しっかり絞る。根は落とし、3cm長さに切る。Aの調味料と混ぜ合わせておく。
- ②スパムを6枚になるように薄切りにする。
- ③卵を溶き、Bの調味料と混ぜ合わせる。弱めの中火に熱したフライパンに油をひき、溶いた卵を流し入れ、粗めのスクランブルエッグをつくる。
- ④海苔は、角が左右上下にくるように置き、ご飯55gを中央に平らになるようにのせる。その上に、ほうれん草、スクランブルエッグ(またはスライスチーズ)、スパム2枚をのせたら、残りのご飯55gをのせる。左右上下の順で海苔を閉じたらラップでくるみ、5~10分程度置く。
- ⑤包丁で、縦半分に切ったら完成。

(1人前644kcal)



作成：幸手市健康増進課