

2食楽しめるミルフィーユおにぎり

<材料> (2人分)

ごはん	(茶碗大盛り)1杯	320g
卵		1個
焼き海苔		1枚
納豆	(1パック)	45g
キムチ	納豆キムチ	60g
ウインナー		1本
ピザ用チーズ	ソーセージチーズ	10g
ケチャップ		適量
サラダ油		大さじ1



<作り方>

- ① ボウルに卵を割り入れ、溶く。
ウインナーは斜め切りにする。
- ② 卵焼き器にサラダ油を入れ、キッチンペーパーで全体にのばす。
- ③ 溶いた卵を流し入れて、半熱になるまで加熱する。
- ④ 卵の上にごはんを半量入れ、平らになるように広げる。
- ⑤ 上半分に、ケチャップをぬり、ウインナーとピザ用チーズをのせる。
下半分に、キムチとかき混ぜた納豆をのせる。
- ⑥ ⑤に残りのごはん(半量)をのせて、全体に敷き詰める。卵焼き器の大きさに合わせて切った焼き海苔をのせる。
- ⑦ 全体に火が通ったら焼き海苔をおさえながら、まな板の上にゆっくりとのせる。
- ⑧ 中の具材が分かれているところで半分に切り、その後食べやすい大きさに切る。

<感想>

短時間で簡単に作ることができ、かつ美味しい料理を考案しました。

卵焼きの上下半分で、はさむ具材を変えて2食楽しめるようにしたところがポイントです。

卵焼きと焼き海苔ではさむことで、彩りも良くなり、ごはんに対する手のバツつきも防ぐことができたので良かったです。ソーセージチーズの方はチーズがとけて、とても美味しく食べやすかったのですが、納豆キムチの方は食べてる途中に中の具材がこぼれ落ちてしまったので、ラップなどに包んで食べると、食べやすくなると思いました。朝はとても忙しいですが、これなら手にとってすぐ食べ終えることができますし、洗い物も少なく済むので、時間がない日の朝食にとてもおすすめです!!



④



完成!!!



⑤



⑥



⑦



⑧

