



# 大葉とチーズのおにぎらず



和食でおすすめの簡単**朝ごはん**と言えば「おにぎらず」

具材のアレンジは組み合わせ次第で無限大 $\infty$ ！！

## 材料

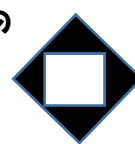
- ・ご飯 160g
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・大葉 1枚
- ・スライスチーズ（溶けるタイプ）  
1枚
- ・のり全型 1枚

## こんな具材もおすすめ！

- ・ツナ缶+レタス
- ・コロッケ+キャベツの千切り
- ・唐揚げ+レタス+タルタルソース
- ・生姜焼き+キャベツの千切り
- ・卵焼き+ハム+レタス

## 作り方

1. ご飯としょうゆを合わせてしゃもじできるように混ぜる
2. ラップの上にのりをひし形におき、ごはんの半量を四角に広げる。（→図参照）
3. その上に、大葉→チーズ→ごはんの順で重ねる
4. のりの四隅を折ってラップで形を整える
5. 電子レンジで20秒加熱する
6. 半分に切り分けてお皿に盛ったら出来上がり！



**ポイント！** 約10cm×約10cm×約5cmのお弁当箱にラップを敷きその上に重ね、海苔の上にひっくり返す

さわやかな風味があって清涼感のある味が特徴の香味野菜、刺身のつまや薬味として食べることが多い「大葉」。脇役になりがちですが実は、β-カロテン豊富で緑黄色野菜の中でもトップクラス。ビタミンミネラルが豊富なんです

