



カラフルおにぎり

材料 (2人分・373kcal 塩分 0.4g)

ごはん	300g
豚牛合いびき肉	50g
醤油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
卵	1個
サラダ油	小さじ1/2 弱
冷凍枝豆	5さや

- 1 フライパンにサラダ油を敷いて、溶き卵を入れ、炒り卵を作る
- 2 鍋に豚牛合いびき肉、醤油、砂糖、みりんを入れ火にかけ、水分がとぶまで炒める
- 3 ごはんと解凍した枝豆と、1と2をざっくり混ぜ、お好みの形に握る

簡単かわいい！栄養満点おにぎり！